



amazon.com

با فروش بیش از یک میلیون نسخه در دنیا!
نویسنده پرفروش کتاب‌های موفقیت و ثروت



رهایی از هراس

با چشم‌اندازی جدید، فرصت‌های مناسب
پیرامون‌تان را ببینید

ناپلئون هیل

مهدی قراچه‌داغی



رهایی از هراس

با چشم اندازی جدید، فرصت های مناسب پیرامون تان را ببینید

نویسنده: ناپلئون هیل

ترجمه ی مهدی قراچه داغی



اگر زمانی وجود داشت که مردم این سرزمین، از مرد و زن، نیاز داشتند تا قدرت ذهن خود را بشناسند، وقتی نیاز داشتند که بر نومییدی‌ها و هراس‌های خود غلبه کنند، آن زمان همین حالاست. هراس‌های گوناگون پیرامون ما را احاطه کرده‌اند، شمار کثیری از مردم درباره افسردگی حرف می‌زنند.

... بیایید ذهن خود را از این جنبه‌های منفی پاکسازی کنیم. همه ما، بدون استثنا، هدف‌هایی چنان بزرگ و برجسته داریم که دیگر فرصتی برایمان باقی نمانده تا درباره مسائلی بیندیشیم که نمی‌خواهیم درباره‌شان فکر کنیم.

— ناپلئون هیل، «سازنده مردان شگفت‌انگیز» ۱۹۵۲

فصل ۱: هراس یک ذهنیت است

پیش از اینکه شرایط را کنترل کنید، باید خودتان را کنترل کنید.

— ناپلئون هیل، بیندیشید و ثروتمند شوید

احساسی خطرناک‌تر و زیان‌بارتر از ترس وجود ندارد. هراسی که سبب می‌شود احساس کنیم زیر پای‌مان را می‌کشند تا از کنترل خارج شویم. ترس سببی است تا خود و دنیای‌مان را درک کنیم. ترس در ذهن نیمه‌هشیار ما ریشه‌های عمیق دوانده و افکار ما را تیره و تار می‌کند، ادراک‌مان را رنگ می‌زند و روی اعمال و رفتارمان اثر می‌گذارد. اما به هر حال ترس صرفاً یک احساس است، احساسی که می‌توان بر آن غلبه کرد تا به سود ما کار کند و برضد ما عمل نکند.

این کتاب مجموعه‌ای از توصیه‌های ناپلئون هیل است که کتاب بی‌نظیرش بیندیشید و ثروتمند شوید به ما کمک کرد تا نسلی عاری از یأس و افسردگی ایجاد کنیم و از فلجی که نشأت گرفته از افسردگی و جنگ جهانی بود نجات پیدا کنیم. این کتاب بیش از هر کتاب دیگر به شما کمک می‌کند تا دیدگاه‌های خود را بهبود بخشید، به پول و ثروت فراوان برسید و کنترل زندگی خود را به دست بگیرید. دیدگاه سببی است تا تفاوت میان ترس به مفهوم یک شکست قطعی و یا فرصتی مناسب برای رسیدن به موفقیت را تشخیص دهید و بدانید که آیا به ترس امکان می‌دهید یک موقعیت قطعی باشد و یا وسیله‌ای در خدمت موفقیت — آیا می‌گذارید که ترس شما را از رسیدن به رؤیاهای‌تان باز بدارد یا سوختی باشد که مرکب شما را به جلو ببرد.

دیدگاه یعنی تفاوت میان قطعی شمردن شکست یا رسیدن به موفقیت.

نقش مهم ذهنیت

وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شویم، کار آسانی است که به پیرامون خود نگاه کنیم و کسانی را تشخیص دهیم که زمینه‌ساز این مشکل شده‌اند و بعد با خود به این نتیجه برسیم که جاده آنها پر از سنگلاخ نبوده و یا دست‌کم به اندازه مسیر ما دست‌انداز و گرفتاری نداشته است. تنها با نگاه کردن به نتایج قطعی آنها در رسیدن به موفقیت به این نتیجه می‌رسیم که آنها از بخت خوش برخوردار بوده‌اند و ما یک بدبیار به تمام معنی. تردید و دودلی را به حساب نمی‌آوریم و شکست را به حساب تقدیر یا شرایط نامناسب بیرونی خارج از کنترل خود می‌نویسیم و به این مهم توجه نداریم که باید شکست و ناکامی را در ریشه‌های ترس جستجو کنیم. ناپلئون هیل با به چالش کشیدن دیدگاه‌های تنگ و باریک ما می‌نویسد:

آنهايي را كه موفق مي‌شوند معمولاً «خوش‌شانس» معرفي مي‌كنيم. مطمئناً آنها از بخت و اقبال بلند برخوردار بوده‌اند. اما وقتي درباره بخت و اقبال آنها مطالعه مي‌كنيد، متوجه مي‌شويد كه «بخت بلند» آنها ناشي از قدرت درون آنهاست كه آن را از «نگرش ذهني مثبت» به عاريت گرفته‌اند. آنها تصميم گرفته‌اند به جاي راه ترس و خودمحدودسازي راه ايمان و اعتقاد را طي كنند. قدرتي كه از درون نشأت مي‌گيرد، مانع هميشگي و دائمي را نمي‌شناسد. اين قدرت شكست را به چالشي براي تلاش بيشتر تبديل مي‌كند، محدوديت‌هاي عليه خود مانند ترس و ترديد را از ميان برمي‌دارد.

و از همه اينها مهمتر، اين مانع لكه سپاهي از خود روي پيراهن شخص بر جاي نمي‌گذارد كه هرگز نتوان آن را پاك كرد.

اگر به قدرت درون بينديشيم و از آن استفاده كنيم، هر روز فرصت جديدي به دست مي‌دهد تا شخص را به موفقيت برساند، قدرتي كه با ناكامي‌هاي ديروز رابطه ندارد.

به نژاد و فرقه و رنگ پوست بستگي ندارد. هرگز كسي را مجبور نمي‌كند كه در فقر باقي بماند، آن هم به اين دليل كه در فقر متولد شده است.

همان‌طور كه ناپلئون هيل پس از ۲۵ سال مصاحبه و مطالعه زندگي بيش از ۵۰۰ تن از موفق‌ترين مردم امريكا به آن دست يافت، تجار و رهبران موفق و تقريباً همه كساني كه در زندگي موفق شده‌اند، با مشكلات و شكست‌هاي متعدد در مسير زندگي خود روبه‌رو شده‌اند. وجه تمايز كساني كه سازنده‌اند و آنهايي كه تسليم شدند و شكست را پذيرفتند تا در دنيايي فقيرانه زندگي كنند در چيست؟ وجه تمايز ميان موفق‌ها، كساني كه تحصيل كردند، پول به دست آوردند، با ديگران پيوند و ارتباط برقرار كردند در اين است كه موفق‌ها براي رسيدن به هدف‌هايشان تلاش كردند و همه اينها از يك چيز نشأت مي‌گيرد و آن كيفيت ذهني آنهاست. اين گونه بود كه نظريه و علم موفقيت صورت خارجي پيدا كرد. اين فلسفه مي‌گويد: اندیشه‌های شما نتایج شما را رقم می‌زند.

جيمز هيل مقام سرشناس و مسئول سيستم راه‌آهن بين قاره‌اي؛ اندرو كارنگي در باب مسلّم توليد فولاد؛ هنري فورد، باني توليد اتومبيل؛ لي دي فورست پدر راديو مخترع سرشناس؛ توماس ادیسون — از آن جهت مورد تحسین ما هستند كه به زعم بسياري، از نبوغ و شانس بهره داشتند. اما همان‌طور كه ناپلئون هيل مي‌گويد، نبوغ كيفيت درون‌زاد نيست كه جمعي با آن متولد مي‌شوند و

دیگران از آن محروم هستند. به گفته هیل: «موفقیت کیفیتی است که همه در اختیار دارند و می‌توانند از آن بهره‌گیرند.» او در ادامه سخنش می‌گوید:

همه ما با موفقیت‌های این رهبران بزرگ آشنا هستیم ...

اما، متأسفانه همه ما لزوماً نمی‌دانیم که این بزرگان در چه شرایط دشواری بزرگ شدند. نمی‌دانیم که بر چه موانعی باید غلبه می‌کردند و به کارشان چه اعتقادی داشتند. اما بهتر است مطمئن باشیم که موفقیت‌های آنها به نسبت مشکلاتی بود که باید بر آنها غلبه می‌کردند.

ایمان و اعتقاد، اعتماد به نفس و خلاقیت – جملگی با هم در ارتباط هستند و از یک منبع نشأت می‌گیرند: نگرش ذهنی مثبت، اینها ویژگی‌هایی هستند که موفقیت سرشناس‌های دنیا را رقم می‌زنند.

همان‌طور که هیل می‌گوید:

وقتی به شرایطی توجه می‌کنید که سبب شد بعضی‌ها به موفقیت‌های بزرگ در زندگی برسند، وقتی زندگی ناموفق‌ها را مرور می‌کنید، می‌بینید تفاوت آنها در نگرش ذهنی آنان است. مردان بزرگ راه ایمان را انتخاب می‌کنند و مردان کوچک راه ترس را برمی‌گزینند. برای آنها تحصیلات، تجربه و مهارت‌های شخصی از اهمیت ثانویه برخوردارند.

در مواقع سختی‌های بزرگ، مأیوس شدن و امید از دست دادن، اسیر ترس و نگرانی و شک و تردید شدن، بسیار ساده است. کار دشوار زمانی صورت خارجی پیدا می‌کند که وحشت‌زده می‌شویم و راه انفعالی در پیش می‌گیریم. سروصدای رسانه‌ها، منفی‌با فان و حتی عزیزانی که موفقیت ما را طلب می‌کنند، می‌تواند ما را از هدف‌مان دور کند. سبب شود که توانایی‌های خود را زیر سؤال ببریم، به شرم خود بی‌اعتماد شویم، تحرک خود را از دست بدهیم و راه انفعال را در پیش گیریم. وقتی به طور دایم در معرض منفی‌با فان قرار می‌گیریم، احساس یأس و نومیدی می‌کنیم، این یأس و نومیدی هم اندیشه‌های منفی را در ما سبب می‌شود. در نتیجه بزرگترین نیروی در اختیار ما علیه ما به کار می‌افتد. اگر بتوانیم افکارمان را کنترل کنیم، حاکم بر سرنوشت خود می‌شویم و همان‌طور که ویلیام ارنست هنلی شاعر سرشناس می‌گوید، «به آنچه می‌خواهیم دست پیدا می‌کنیم.»

اگر کنترل افکارمان را از دست بدهیم، اگر تنها به جنبه‌های منفی توجه نماییم، با موفقیت

خدا حافظی می‌کنیم (مطلبی که در فصل ۲ این کتاب به طور مفصل بحث خواهیم کرد). شکست و ناکامی از آن جهت صورت خارجی پیدا می‌کنند که اشخاص شکست موقتی را دائمی می‌پندارند. همان‌طور که هیل توضیح می‌دهد: «کسی شکست نمی‌خورد مگر آن که شکست را به عنوان یک واقعیت بپذیرد.» شکست گاه خود را به شکل مغلوب عرضه می‌کند و در اذهان اشخاص که فاقد اعتماد به نفس هستند و ایمان ندارند به عنوان یک کیفیت نهایی و قطعی مستقر می‌شود. اما عظمت راستین در سمت دیگر شکست موقتی خودش را نشان می‌دهد. کسانی که از این کیفیت برخوردارند، می‌دانند چیزی به اندازه بدیاری و ناکامی به افزایش موفقیت کمک نمی‌کند. بررسی‌های هیل این موضوع را بر ملا ساخت: «بیش از ۵۰۰ تن از موفق‌ترین اشخاص مملکت به من گفتند که بیشترین موفقیت‌ها نصیب کسانی می‌شود که زمانی شکست را تجربه کرده‌اند.» این کتاب به شما کمک می‌کند تا بر ترس‌هایتان غلبه کنید به طوری که روی دیگر سکه راه پیدا کنید.

عظمت راستین روی دیگر سکه شکست موقتی است.

سه قدم تا طلا:

حکایتی درباره مداومت و فعالیت «خستگی‌ناپذیر»

در کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید، هیل حکایتی درباره آر. یو. داری متخصص یافتن طلا و استخراج آن تعریف می‌کند. اشاره هیل به مردی است که به شدت تلاش کرد تا به طلا برسد و درحالی‌که او نمی‌دانست در یکی، دو قدمی معدن طلا قرار دارد. هیل با اشاره به این حکایت می‌گوید مداومت و استمرار برای رسیدن به موفقیت تا چه اندازه اهمیت دارند.

عموی داری زمانی که کشف طلا به همه‌جا در غرب یورش برده بود، راهی غرب شد. او درحالی‌که فاقد ماشین‌آلات حرفه‌ای برای استخراج بود، ولی خوشحال شد که داری توانست از آشنایان و بستگان پولی قرض کند و با آن دستگاه‌های لازم برای حفاری را خریداری کند. داری و عمویش به معدن خود بازگشتند و ابزار و دستگاه‌های مورد نیاز حفاری را خریدند و شروع به کار کردند. در همان چند روز اول، توانستند کلوخه‌های طلای قابل توجهی به دست آورند. اما چند روز بعد درحالی‌که هم‌چنان حفاری می‌کردند، رگه‌های طلا ناپدید شدند. داری و عمویش با خود به این نتیجه رسیدند که در کارشان شکست خورده‌اند. لذا دستگاه‌ها و تجهیزات حفاری را در ازای چند صد دلار به یک خریدار اسباب و اثاثه قراضه فروختند.

قراضه‌فروش یک مهندس معدن استخدام کرد که پس از کمی مطالعه قراضه‌فروش گفت

معدن دارهای قبلی از آن جهت با شکست روبه‌رو شدند زیرا نمی‌دانستند که رگه‌های طلا معمولاً در جایی قطع می‌شوند و بعد دوباره ردشان پیدا می‌شوند. داری‌ها به سه پای رگه‌های اصلی طلا رسیده بودند. اما تصمیم گرفته بودند حفاری را متوقف کنند. مالک جدید که هنوز مایوس نشده بود، با راهنمایی مهندس متخصص حفاری به کار حفاری ادامه داد و چند روز بعد به کلوخه‌های طلا به ارزش میلیون‌ها دلار دست پیدا کردند.

داری به جای خرج کردن پول‌هایش آنها را در یک شرکت بیمه عمر سرمایه‌گذاری کرد. او دانست که منبع اصلی ثروت افکار آدم است که باید با ابرام و میل و آرزو و قطعیت هدف همراه باشد. داری پول‌هایی را که از دیگران وام گرفته بود به صاحبان آنها پس داد و پس از آن در موقعیتی قرار گرفت که سالانه میلیون‌ها دلار بیمه عمر می‌فروخت. او به مطلبی دست پیدا کرد که کسانی که قبلاً هیل با آنها مصاحبه کرده بود از آن آگاه بودند. او متوجه شد که موفقیت با فاصله کمی از شکست موقتی به دست می‌آید.

با در نظر گرفتن این حکایت و حفظ آن در ذهن به قدرت فوق‌العاده ذهن انسان پی می‌برید. با تغییر دادن قالب ذهنی، پیام جدیدی برای خود و دنیای واقع در پیرامون‌مان دریافت می‌کنیم. با توجه به آنچه در فصل بعد می‌آید، این تغییر قالب ذهنی نه‌تنها به ما کمک می‌کند متمرکزتر شویم، بلکه به ما امکان می‌دهد که از قانون جاذبه به سود خود استفاده نماییم: به کمک ارتعاشات سازنده، نه‌تنها اندیشه‌ها اغلب فرصت‌های مناسبی را به ما جلب می‌کنند، بلکه شرایطی فراهم می‌سازند که با تصورات و هوش بی‌انتهای برنامه‌ای قطعی برای ترجمه امیال و خواسته‌های خود به سمت موفقیت تدارک ببینیم.

شکست و ناکامی نباید لزوماً قطعی و نهایی باشد. گرچه داری بدو تسلیم شکست شد، او توانست چشم‌انداز خود را تغییر دهد و تبدیل به یک فروشنده بزرگ بیمه شود. لزوماً احتیاج نیست که آنچه شرایط حکم می‌کند انجام دهیم و مثلاً تبدیل به یک فروشنده بزرگ شویم. به کمک افکار خود فعالیت‌هایی را آغاز کنید که برای شما موفقیت‌ساز شود حتی زمانی که به ظاهر زمان با این کوشش‌ها همخوان نباشد، باید این قاعده را رعایت کنید. به خود بگویید:

هرگز چنین فرصت مطلوبی برای کسانی که رؤیای پردازی می‌کنند وجود نداشته است.

اوقات فراموش‌نشدنی

هیل با عنوان فرعی «برای مردان و زنانی که گرفتار فقر هستند»، در چاپ ۱۹۳۷ بیندیشید و

ثروتمند شوید، انگیزه‌های خود را افشا می‌کند: او این کتاب را برای کمک به مردان و زنانی نوشت که در دوران شرایط دشوار، به خصوص در «دوران کساد بزرگ» زندگی می‌کردند. او درباره مطالبی توضیح می‌دهد که سبب شد میلیونرهای خودساخته واقعیت پیدا کنند. هیل معتقد بود که هر کسی – صرف‌نظر از میزان تحصیلات یا تجاربی که دارد – می‌تواند هدف اصلی خود را تعریف کند و از آن برای رسیدن به ثروت کلان استفاده نماید. هیل می‌نویسد:

این پیام در زمانی به دست شما می‌رسد که در پایان طولانی‌ترین و شاید مخرب‌ترین کساد تاریخ امریکا زندگی می‌کنید. به طور منطقی می‌توان گفت که این پیام ممکن است مورد توجه کسانی قرار بگیرد که در اثر کساد آسیب دیده‌اند، کسانی که دارایی‌شان را باخته‌اند، کسانی که مقام و منصب خود را از دست داده‌اند و به طور کلی کسانی که باید برای رسیدن به ایام گذشته از نو برنامه‌ریزی کنند. به همه این اشخاص باید یادآوری کنم که تمام موفقیت‌ها، بدون اینکه طبیعت‌شان مشخص باشد، باید با اشتیاقی سوزان کارشان را از نو شروع کنند.

اگر روزگار سختی را می‌گذرانید، ممکن است امیدوار شدن غیرممکن به نظر برسد. امیدوار بودن و آرزو کردن نشانه نبود ایمان و انفعال است. به جای آن باید فکر کنید که بی‌تردید به هدف و خواسته خود می‌رسید. نه تنها چیزی که احتیاج دارید برنامه‌های جدید است، باید تصور کنید که امیال و خواسته‌هایتان با توجه به نتیجه‌ای که می‌خواستید تحقق پیدا کرده است. باید به ذهن نیمه‌هشیار خود بگویید که وسیله‌ای برای دستیابی به آنچه می‌خواستید در اختیار دارید. این را بدانید که هرچه را در زندگی بخواهید از آن شماست. تنها ترس، تردید و دودلی و نداشتن برنامه‌های صحیح است که شما را از رسیدن به خواسته‌هایتان باز می‌دارد.

در زندگی فرصت‌های مناسب حیرت‌انگیزی یافت می‌شود. تنها کاری که باید بکنید این است که دریچه‌های ذهنتان را بگشایید، به چشم‌انداز خود وسعت بدهید، تا بتوانید این فرصت‌ها را پیدا کنید. شرایطی که کار را برای انسان عادی دشوار می‌کند، سبب شده که انسان‌های قوی به اوج توانمندی خود برسند. در این زمینه هیل تأکید می‌کند که:

«وقتی بحرانی بزرگ بر دنیا سایه می‌اندازد، همیشه کسانی پیدا می‌شوند که راه‌حلی برای از میان برداشتن این بحران ارائه دهند، که به عنوان مثال می‌توان به آبراهام لینکلن اشاره کرد که در دوران از هم پاشیدن تمامیت این مرز و بوم به فریاد رسید. نمونه دیگرش جرج واشینگتن است و یا فرانکلین روزولت، زمانی که مردم از فرط ترس و هراس مقابل بانک‌ها صف کشیده بودند تا

پول‌هایشان را از بانک‌ها بیرون بکشند.»

شماره کتاب (nbookcity.com)

شرایطی که سبب شده‌اند مردم عادی تن به شکست بدهند، بزرگترین افراد را ایجاد کرده که به بالاترین سطح ممکن برسند.

ما از آن جهت این اشخاص را به یاد می‌آوریم زیرا اجازه ندادند ترس آنها را از حرکت باز بدارد و نتوانند به هدف‌های مهم خود برسند. درواقع آنها به این نتیجه رسیدند که مشکلاتی که با آنها برخورد کرده‌اند در اصل فرصت‌های مناسبی در جامه مبدل بوده‌اند. به جای آنکه تسلیم یأس و درماندگی شوند، به جای اینکه بترسند و کلافه شوند، کانال جدیدی انتخاب کردند که به چشم‌انداز جدیدی برسند.

با «خویشتن دیگر» خود ملاقات کنید

موانع نه تنها فرصت‌های مناسبی به شکل برنامه‌های عملی ایجاد می‌کنند، بلکه فرصت‌هایی پدید می‌آورند تا شما به قدرت و توانمندی برسید. هیل معتقد است این فرصت‌ها زمانی صورت خارجی پیدا می‌کنند که به «خویشتن دیگر» خود برسید. به عقیده هیل در هر انسانی دو وجود پیدا می‌شود:

یکی از آنها شخصیت منفی است که در شرایط ترس و تردید و فقر و بیماری خودنمایی می‌کند. این خویشتن انتظار شکست دارد و به ندرت نومید می‌شود. این خویشتن به شرایطی فکر می‌کند که شما خواهان آن نیستید اما به نظر می‌رسد مجبورید آنها را بپذیرید – فقر، حسد، خرافات، ترس، شک و تردید، نگرانی و بیماری جسمانی.

و آن یکی «خویشتن دیگر» شماست. شخصیتی مثبت که در اندیشه فراوانی، سلامت جسمانی، عشق و دوستی، موفقیت شخصی، پنداره خلاق، و خدمت کردن به دیگران است.

وقتی در شرایط بحران با شخصیت دیگر خود رودررو می‌شوید، اغلب نقطه عطفی در زندگی شما ایجاد می‌کند. به توانایی خود برای متحول کردن قوی‌ترین احساسات خود پی می‌برید. باورهای سازنده و پویا در شما ایجاد می‌شود تا مسیر حرکت شما برای رسیدن به موفقیت را تغییر دهد. ترس، استرس، نامطمئن – احساساتی هستند که وقتی آنها را شناسایی می‌کنید می‌توانید راه خود را برای دیگران به موفقیت تغییر دهید.

هیل خطاب به کسانی که با کساد بزرگ روبه‌رو شده‌اند می‌نویسد:

شما نومید شده‌اید، در دوران کساد بزرگ شکست را تجربه کرده‌اید آنقدر به روح و قلب‌تان فشار

آمده تا به خونریزی افتاده است. برای روبه‌رو شدن با این تجربه‌ها شجاعت به خرج دهید تا فلز روح‌تان نرم شود. اینها جملگی دارایی‌هایی هستند که نمی‌توان بر آنها قیمت گذاشت.

در ضمن به خاطر داشته باشید همه کسانی که در زندگی موفق می‌شوند شروع بد دارند و مشکلات روحی-سروانی فراوانی را پشت‌سر می‌گذارند. نقطه‌عطف زندگی کسانی که موفق می‌شوند، در لحظه‌ای از در وارد می‌شود که بحرانی در میان است و آنها به این خویشتن دیگر خود راهنمایی می‌شوند.

اگر در چالش‌ها موفق شوید، زمانی است که باید اثری در دنیا برجای گذارید. از میان سروصدا عبور کنید. لایه‌های وجودتان را پوست بکنید تا خویشتن دیگر خود را بیابید که در انتظار موفقیت و منبع شادی برای شماست. تنها زمانی که در شرایط ذهنی مثبت و اعتمادبه‌نفس به سر می‌برید، می‌توانید میل و آرزوهای‌تان را به حقیقت تبدیل کنید. ترس این فرصت‌های مناسب را از شما دور می‌کند و با منحرف کردن و تغییر دادن ذهن شما، به آنچه می‌خواهد می‌رسد.

ترس فرصت‌های مناسب را با منحرف کردن ذهن شما مخدوش می‌کند.

به خاطر داشته باشید، آنچه اشخاص به شدت موفق را از دیگران متمایز می‌کند، طرز برخورد آنها با بدبختی و ناملایمات زندگی است. آیا برای غلبه بر ترس و چالش‌های زندگی تلاش می‌کنید که رؤیاهای‌تان را تحقق بخشید، یا نه، اجازه می‌دهید که آنها در زندگی شما را مخدوش کنند؟ اکنون نوبت آن رسیده که رفتاری شجاعانه در پیش بگیرید و از واقعیت‌های زندگی فرار نکنید. این دنیای در حال تحول به رؤیاپردازان عملی نیاز دارد که بتوانند رؤیاهای خود را عملی سازند و این کار را می‌کنند.

حالا نوبت شماست که به دنیا نشان دهید که از چه ساخته شده‌اید. شما به نقطه‌عطف زندگی خود رسیده‌اید.

شجاع باشید

درماندگی را از خود دور کنید و قطعیت هدف و برنامه را به جای آن قرار دهید. برای مثال:

- اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید شغل موردنظرتان را به دست آورید، رزومه‌ای برای خود بنویسید. در صورتی که احساس نیاز می‌کنید، از متخصصان در این زمینه کمک بگیرید.

- اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید بیماری را از خود دور کنید، برنامه‌ای برای نوشیدن آب، خوردن

غذاهای مغذی و ورزشی که مرتب بر شدت آن می‌افزایید تدوین کنید.

- اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید رابطه به هم خورده‌ای را دوباره جوش بدهید، از طرف مقابل درخواست یک ملاقات کنید. از او بپرسید به نظر او چگونه می‌توانید این رابطه شکست خورده را به هم جوش دهید.

۱. به کسانی فکر کنید که از موفقیت آنها دلخور هستید. به نظر شما منبع اصلی احساسات منفی شما نسبت به این اشخاص کدام است؟ آیا این اشخاص رسالت خود را به شکلی انجام می‌دهند که شما آن را دوست ندارید؟

۲. کدام نفوذ منفی است که می‌خواهید از محیط شما حذف شود؟ چه کسانی و یا چه عواملی تولید شک و تردید می‌کنند؟ چه کسانی و چه عواملی تولید یأس و نومیدی و ترس در شما می‌کنند؟ چگونه می‌توانید خود را در معرض نفوذهای مثبت قرار دهید که در شما اعتماد به نفس را تشویق می‌کنند؟

فصل ۲: یافتن فرصت مناسب

در شکست موقتی

هر شکستی با خود بذره‌ای موفقیت به همراه دارد.

— ناپلئون هیل، بیندیشید و ثروتمند شوید

در فصل قبل درباره اهمیت ذهن شما در ایجاد موفقیت یا شکست و ناکامی بحث کردیم. به این موضوع اشاره کردیم که آیا ترس موفقیت را افزایش می‌دهد یا از میزان آن می‌کاهد. در این فصل به بررسی روانشناسی موفقیت می‌پردازیم تا بتوانید ایمان و اعتماد به نفس را که برای نابود کردن ترس لازم است تشخیص دهید و آن را ایجاد کنید. ترسی که مانع از آن می‌شود رؤیاهای خود را تحقق بخشید، به غنای مالی برسید و شاهد خوشبختی را در آغوش بکشید. وقتی بتوانید متوجه شوید و این را درک کنید که هر شکستی با خود به همان اندازه بذره‌ای موفقیت به همراه دارد که موجب رشد شخصی و حرفه‌ای شما می‌شود، هر بدیاری تبدیل به یک امتیاز می‌گردد. این تحول و جابه‌جایی منجر به موفقیت و آگاهی می‌شود. این همان چشم‌اندازی است که برای شناختن آن دیدگاه و فرصت‌های مناسبی که عالم هستی به سمت شما می‌فرستد، به خصوص در مواقع دشوار ضرورت دارد.

بذر در طوفان

هیل فلسفه موفقیت خود را «هنر تبدیل کردن شکست به جای پای فرصت مناسب» تعریف می‌کند. او توضیح می‌دهد که موفقیت گاه در جامعه مبدل به شکل شکست ظاهر می‌شود. به همین دلیل است که بسیاری از مردم فرصت مناسب را تشخیص نمی‌دهند.

وقتی اغلب مردم با بدیاری روبه‌رو می‌شوند، به ذهن خود اجازه می‌دهند که ترس، هلاکت و خودخوری را یکی از ویژگی‌های خود تشخیص دهند. آنها روی جنبه‌های منفی متمرکز می‌شوند که این به سهم خود بر جنبه‌های منفی آنها می‌افزاید و مانع از آن می‌شود که هدف اصلی خود را تحقق بخشند. این ذهنیتی است که به آگاهی شکست مشهور است. این مطمئن‌ترین راه رسیدن به شکست ادامه‌دار است. با متمرکز شدن روی محدودیت‌ها و موانع، ذهن نیمه‌هشیار ما به سکوت کارش را انجام می‌دهد تا مطمئن شود که این محدودیت‌ها در زندگی ما صورت خارجی پیدا می‌کنند.

هیل برای تغییر چشم‌انداز ما این‌گونه توصیه می‌کند:

تردیدی نیست که هر کدام از شما گاه به طور موقت با دشواری و شکست روبه‌رو می‌شوید و تردیدی هم وجود ندارد که تراژدی جمعی، به احتمال از طریق جنگ با کساد گریبانگیر نسل شما می‌شود که نظیرش را قبلاً دیده‌ایم.

اما در اینجا می‌توانم واقعیت دیگری را با شما در میان بگذارم که این هم درباره علم موفقیت شخصی است که من با کمال افتخار در پنجاه سال گذشته آن را تدوین کرده‌ام: و آن مطلب این است که هر شکست و بدبختی با خود به همان اندازه بذره‌های موفقیت به همراه دارد. اجازه بدهید تکرار کنم: هر شکست و بدبختی با خود به همان اندازه بذره‌های موفقیت به همراه دارد.

همه کسانی که به موفقیت‌های بزرگ رسیده‌اند، با انواعی از شکست‌های موقتی روبه‌رو شده‌اند. اما به اندازه کافی دوام آورده‌اند که راهی برای برخورد با شکست و بدبختی پیدا کنند. آنها می‌دانند که ترس و ناراحتی لزوماً ویرانگر نیستند. اگر با آنها به درستی برخورد شود می‌توانند بر سرعت اشخاص برای رسیدن به موفقیت بیفزایند. براساس مقاله‌ای که در روزنامه هاروارد بیزینس ریویو به چاپ رسید، «برای کارفرمایان» - و هیل اضافه می‌کند - «برای همه رؤیاپردازان عملی» - «شجاعت به معنای نبود هراس نیست، بلکه توانایی مقاومت به رغم این هراس است.»

یکی از کسانی که می‌توان مثال زد الکساندر گراهام بل است که تلفن را اختراع کرد. در سال ۱۸۵۷ بل روی دستگاهی به نام فونوتوگراف کار می‌کرد. این دستگاه قرار بود انقلابی برای ناشنویان در زمینه زبان انگلیسی به وجود آورد. درحالی‌که «فونوتوگراف گوش» او آن کاری را که قرار بود انجام نداد، راه را برای اختراع تلفن هموار ساخت. بل به شکل‌گیری فونوتوگرافی همت گماشت که براساس کارکرد گوش کار می‌کرد. یک اشتباه کوچک می‌توانست منجر به شکست یک اختراع بزرگ شود و همین اتفاق هم افتاد. تصورش را بکنید اگر گراهام بل دست از کار می‌کشید و تولید تلفن را متوقف می‌کرد، ما امروز با چه شرایطی روبه‌رو می‌شدیم.

به همین شکل مایکل جردن نشان داد که شکست می‌تواند منبعی برای موفقیت‌های بیشتر شود. این بازیکن بسکتبال که نظیرش تا به حال دیده نشده است، در سال اول دبیرستان تیمش شکست خورد. اما او به جای اینکه زانوی غم در بغل بگیرد، بر شدت تمریناتش افزود. او نه تنها در سال دوم به موفقیت رسید، که به بزرگترین بسکتبالیست همه اعصار تبدیل شد. او با استفاده از ترسش بر انگیزه خود اضافه کرد. در این جا بار دیگر می‌بینیم که موفقیت روی دیگر شکست است.

به گفته هیل، حتی کسادی بزرگ برای آن دسته از کارفرمایانی که از ذهنیت مثبت برخوردار بودند، تولید سود و ترقی کرد. به طرق مختلف می‌توان گفت که این کسادی زمین بازی را هموار کرد و شرایطی فراهم آورد که همه اگر رعایت می‌کردند می‌توانستند به موفقیت برسند. درواقع کسادی موهبتی در جامه مبدل بود که به همه فرصت می‌داد تا در زندگی خود به موفقیت برسند. هیل معتقد است که حتی بدترین شرایط می‌تواند محلی برای رسیدن به موفقیت باشد.

اما به هرصورت می‌توان گفت حرکت از شرایط ترس و شکست به شرایط مطلوب، یکی از لازمه‌هایش ایمان و اعتقاد است.

در تمام چالش‌ها می‌توانیم یا تسلیم شویم یا استوار بایستیم.

ایمان

ایمان حافظ ذهن است تا تحت تأثیر ترس مخرب نشود و ضرر و زیانی تولید نکند. به گفته هلن کلر ایمان متعال ترس نمی‌شناسد. ایمان منکر یأس و نومیدی است. وقتی با شکست موقتی روبه‌رو می‌شوید، باید میان ایمان و ترس یکی را انتخاب کنید زیرا این هر دو نمی‌توانند به اتفاق در یک جا ساکن شوند. هیل می‌گوید:

مشکلات زندگی اغلب انسان‌ها را بر سر دوراهی قرار می‌دهند. یکی از این مسیرها نامش ایمان و دیگری ترس.

چه عاملی سبب می‌شود که اکثریت عظیم مردم راه ترس را انتخاب می‌کنند؟ علت اصلی را باید در نگرش ذهنی آنها جستجو کرد.

کسی که راه ایمان را انتخاب می‌کند کسی است که ذهن خود را شرطی کرده که راه باور را انتخاب کند. او به تدریج ذهن خود را شرطی کرده که باور و اعتقاد فراوان را انتخاب کند. کسی که راه ترس را برمی‌گزیند فراموش کرده که مغز خود را چنان شرطی کند که مثبت فکر کند.

انتخابش با شماست که به ترس اجازه بدهید حکایت زندگی‌تان را بنویسد یا به شکلی پویا ایمان و باور را برگزینید. درحالی‌که بعضی‌ها به مثبت‌اندیشی تمایل بیشتر دارند و راه اعتمادبه‌نفس را انتخاب می‌کنند. کسی در این دنیا پیدا نمی‌شود که مجبور باشد باورها و اعتقادات مثبت خود را تقویت نکند.

وقتی ما با آگاهی افکار منفی را انتخاب می‌کنیم، وارد احساسات منفی و آگاهانه خود می‌شویم که

در نتیجه این انتخاب آن را تجربه می‌کنیم که این با خود موفقیت را به همراه نمی‌آورد. متأسفانه، همان‌طور که هیل می‌نویسد: «اغلب مردم هرگز انتخاب نمی‌کنند که قدرتمندترین احساسات خود را برای کارهای مثبت در اختیار بگیرند.» کسانی که راه ثروت، نفوذ و یا توانایی شناخت را انتخاب می‌کنند، ذهن نیمه‌هشیار خود را تجهیز می‌کنند تا پیش‌طرحی برای اقدامات خود تهیه کنند. ما باید ذهن خود را شرطی کنیم که نه‌تنها آنچه را دیگران به دست می‌آورند تجربه کنیم، بلکه این خواسته‌ها از قبل برای ما مقدر شده است. تنها کاری که باید بکنیم این است که برای به دست آوردن آنچه انتخاب کرده‌ایم برنامه‌های لازم تدارک ببینیم.

اگر اشخاص برای مقابله با موانع با باور و اعتقاد، به جای ترس برخورد کنند، اگر بتوانند از چالش‌ها برای ایجاد ایده‌های جدید استفاده نمایند، در موقعیتی قرار می‌گیرند که به موفقیت‌های بیشتر برسند. همان‌طور که هیل می‌گوید: «همه دنیا باید بدانند که ایمان و باور نقطه شروع هر تلاش سازنده‌ای است که نتیجه‌اش عاید انسان می‌شود.»

ایمان فراهم‌آورنده آن چیزهایی است که تحصیلات آکادمیک و ارتباطات و مادیات نمی‌تواند به آن برسد. هیل به کمک تجربه شخصی آموخت که موفقیت‌های مالی حد و حدودی دارند. وقتی بانک او در جریان کساد بزرگ دره‌ایش را بست، او به این نتیجه رسید که:

باور می‌تواند نتایجی خلق کند که تمام پول‌های موجود در جهان از عهده آن برنمی‌آیند. وقتی من در زندگی‌ام به پول فراوان رسیدم، دچار یک اشتباه بزرگ شدم و آن اینکه پول قدرت است. حالا دانستم که پول بدون باور و ایمان فاقد هر نوع قدرت است.

او جای دیگری اضافه می‌کند:

بانک من فروپاشیده است اما من هنوز از اغلب پولدارها ثروتمندتر هستم زیرا امید و ایمان دارم و با این می‌توانم حساب‌های سایر بانک‌های موجود را ضمیمه کارم بکنم و خودم را در بدترین شرایط روزگار امروز حفظ کنم. من از آن جهت از اغلب میلیونرها پولدارترم زیرا از یک منبع درونی برخوردارم که هر کاری که بخواهم به کمک آن می‌کنم.

حالا که شما می‌دانید منبع راستین قدرت چیزی نیست که دور از دست شما قرار داشته باشد، اجازه ندهید که شرایط سبب شوند خود را پایین‌تر از سایر اقشار خانواده بدانید. باور کنید می‌توانید به رؤیاهای خود تحقق بخشید. کفایت از فرمول ناپلئون هیل درباره باور و اعتقاد پیروی کنید.

ایمان و اعتقاد تا جایی که می‌دانیم تنها پادزهر برای شکست و ناکامی است!

فرمول ایمان و باور

۱. نه تنها می‌توانم به هدف اصلی‌ام در زندگی برسم، بلکه مطمئنم به آن خواهم رسید. از این رو قول می‌دهم با اقدامات مستمر خود به این خواسته برسم.

۲. من تصدیق و تأیید می‌کنم که افکار مستولی من تبدیل به واقعیت می‌شوند. من روزی ۳۰ دقیقه تصویرسازی می‌کنم تا تصویر ذهنی شفافی در خود ایجاد کنم که بیش از هر چیز خواستار آن هستم. به این موضوع توجه می‌کنم که وقتی به خواسته خود رسیدم زندگیم چه شکل و شمایلی خواهد داشت.

۳. متوجه هستم که آنچه را دوست دارم در دنیای ما، شکل فیزیکی می‌گیرد. من روزی ۱۰ دقیقه وقت صرف می‌کنم تا به ذهن نیمه‌هشیارم این پیام را بدهم که من از اعتماد به نفس برخوردارم.

۴. با نوشتن هدف اصلی خود در زندگی به خود قول می‌دهم که هرگز برای رسیدن به این خواسته دست از تلاش برنخواهم داشت.

۵. من متعهد شدم که همه تلاش خود را صرف دوست داشتن انسان‌ها بکنم و از احساسات سطح پایین‌تر مانند تنفر، غبطه، حسادت، خودخواهی و بدبینی بپرهیزم. من هر فرصتی را برای کنار گذاشتن اقداماتی که به سود همگان تمام نمی‌شود رد می‌کنم. من مطمئن هستم که خدمت کردن به دیگران به سود همه تمام می‌شود. من مطمئن هستم که خدمت کردن به دیگران مطمئن‌ترین راه برای به دست آوردن دوست و برای رسیدن به موفقیت است.

وقتی این حرف‌ها را همه روزه به صدای بلند تکرار کنید، این فرمول می‌تواند برای شما موفقیت، آرامش ذهن و سایر ثروت‌های فردی را به ارمغان آورد. اما این ثروت به مراتب بیشتری هم با خود به همراه دارد رسیدن به این باور که بدبختی و ناکامی وقتی به درستی بررسی شود به سود شما کار می‌کند.

ناکامی و بدبختی وقتی به درستی به آن نگاه کنید یک امتیاز است.

شجاعت داشته باشید

در هر بدبختی و ناکامی دنبال فرصت مناسبی بگردید و این گونه از ترس فاصله بگیرید. برای مثال:
- اگر تلاش شما برای فروش کالای‌تان به نتیجه نرسید، از خود بپرسید از این ماجرا چه درسی

می‌توانید بگیرید. به سؤالات زیر جواب دهید: چرا آنها شما یا کالای‌تان را انتخاب نکردند؟ از آنها چه مطلبی را می‌توانید بپرسید تا از این تجربه درسی گرفته باشید؟ چگونه می‌توانید تحت‌تأثیر این اتفاق رشد کنید؟ به علت این رد شدن از سوی مشتری چه درهای دیگری ممکن است به روی شما باز شوند؟

- اگر کارتان را از دست بدهید به این موضوع توجه کنید چه فرصت مناسب‌تری در انتظار شماست. چه کاری را ممکن است پیدا کنید که به شما آزادی عمل بیشتری بدهد؟ چه کاری را می‌توانید پیدا کنید که برایتان درآمد بیشتری دربرداشته باشد؟

- اگر با شکست مالی روبه‌رو شدید، آن را فرصت مناسبی بدانید که به کمک آن می‌توانید طرح مالی بریزید. در ضمن به این موضوع توجه کنید که کار جدیدی که انتخاب می‌کنید نباید امنیت مالی شما را به هم بریزد. در ضمن چه کاری می‌توانید انتخاب کنید که بر میزان درآمد شما بیفزاید. از جدول زیر استفاده کنید تا بذره‌های فرصت مناسبی را که ممکن است جایی پیدا کنید در اختیار بگیرید. در ستون سمت چپ به همه چالش‌هایی که در حال حاضر با آنها روبه‌رو هستید اشاره کنید. در ستون سمت راست سیال‌سازی ذهنی کنید و فرصت‌های مناسبی را که هر یک از این موانع ممکن است به شما عرضه کنند یادداشت نمایید.

چالش‌ها فرصت‌های مناسب

فصل ۳: ترس و نگرانی

بدون تردید رایج‌ترین نقطه ضعف همه انسان‌ها این عادت است که درپچه‌های ذهن خود را به روی نفوذهای منفی سایرین باز نگه می‌دارند.

— ناپلئون هیل، بیندیشید و ثروتمند شوید

ترس بیش از هر عامل دیگری در جهان مردم را شکست می‌دهد. توانایی تضعیف این نیرو می‌تواند تفاوت میان موفقیت و شکست، میان خوشبختی و فلاکت و بدبختی را رقم بزند و همین کار را هم می‌کند.

ترس آن‌طور که ناپلئون هیل در کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید به آن اشاره می‌کند، یک ویروس مهلک است که جلو موفقیت را می‌گیرد. این ویروس به قدری در انسان‌ها پخش می‌شود که اندام‌های خلاقیت آنها را منهدم می‌کند. اثرات سمی آن برای کسی که به آن مبتلاست آنقدرها پیچیده نیست. این ویژگی واگیردار است و سم خود را از یکی به دیگری انتقال می‌دهد. کسی که گرفتار بیماری ترس است، به دشواری می‌تواند خود را از آن نجات دهد.

وقتی کسانی که با شکست موقتی ناشی از ترس روبه‌رو می‌شوند، با نتایج مصیبت‌باری روبه‌رو می‌گردند — به خصوص اگر تأثیر این بیماری پخش شده باشد. در نظر هیل این همان چیزی است که پیامدهای منفی کساد بزرگ را تشدید کرد. همان‌طور که او می‌نویسد: «در جریان کساد بزرگ آمریکا همه دنیا از فرصت مناسب فراوانی برخوردار بود که با آنچه نبود باور و ایمان می‌تواند با تجارت بکند قابل قیاس است.» هیل در ادامه صحبتش می‌نویسد: «مدارک فراوانی در دست است که ترس گسترش یافته چرخ‌های صنعت و تجارت را از کار می‌اندازد.» ترس می‌تواند همه اقتصاد را در هم خرد کند. زندگی میلیون‌ها انسان و باور آنها به خودشان را از هم بپاشد.

تنها چیزی که باید از آن بترسیم «خود ترس» است.

— فرانکلین دی روزولت

توجه به این مطلب که این احساس منفی مسئول افزایش شعله‌های هیستری مالی در کساد بزرگ بود سبب شد که روزولت بگوید: «تنها چیزی که باید از آن بترسیم خود ترس است.» این حرف به قدری مهم است که هیل آن را چهارمین مصیبت انسان‌ها از جمع دوازده مصیبت می‌شمارد. هیل می‌گوید:

«انسانی که از چیزی می‌ترسد، آزاد نیست. ترس زاییده شیطان است و اگر بخواهد کسی به ثروت برسد، اولین چیزی که باید از میان بردارد ترس است.»

اما نومیذ نشوید – درمانی برای این بیماری وجود دارد، درمانی که در فصل بعد به تفصیل به آن می‌پردازیم. ابتدا باید هفت ترس اولیه را بشناسیم که به اعتقاد هیل حاصل و نتیجه کار شیطان است.

وقتی آسیب‌پذیری خطرناک است

طی این دوره آموزشی، هیل به قدرتی طبیعی می‌پردازد که موجب عادت فکر کردن می‌شود، از جمله آنهایی که بر پایه ترس هستند و بسیار قدرتمند می‌باشند.

یکی از ویژگی‌های مهم ترس این است که به ذهن انسان‌ها نفوذ می‌کند و سبب می‌شود آنها از قدرت درون خود بی‌اطلاع شوند. وقتی این ترس شناسایی می‌شود و مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌تواند انسان را به رفیع‌ترین جایگاه موفقیت برساند. چرا اکثریت بزرگ مردم گرفتار ترسی می‌شوند که بر توانایی آنها برای پی بردن به راز قدرت درون آسیب می‌رساند؟ چگونه می‌توان این چرخه را متوقف کرد؟

وقتی هیل به موضوعی به نام «نیروی عادت» اشاره می‌کند، منظورش این است که این نیرو می‌تواند هم در جهت مثبت و هم در جهت منفی مورد استفاده قرار گیرد که این البته بستگی به آن دارد که اندیشه مثبت و سازنده است یا منفی و مخرب. به سبب این قدرت بیش از اندازه ذهن نیمه‌هشیار مغز می‌تواند در مسیر مثبت یا در مسیر منفی کار کند. بزرگترین شیطانی که با آن روبه‌رو هستیم آسیب‌پذیری ما در برابر نفوذهای منفی است. همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، «بدون تردید عمومی‌ترین نقطه ضعف همه انسان‌ها عادت باز نگه داشتن دریچه‌های ذهن به روی نفوذهای منفی دیگران است.» آسیب‌پذیری ما در برابر ایده‌های منفی مانند هیپنوتیزم عمل می‌کند. در معرض نفوذهای منفی ما به موجوداتی درمانده تبدیل می‌شویم که خود تخریب‌کننده است. این سبب می‌شود که عوامل ویرانگر به ذهن نیمه‌هشیار ما نفوذ کنند و به حقیقت تبدیل شوند.

برای مبارزه با این گرایش مضر باید بر اندوخته‌های قدرت اراده خود بیفزایید. باید دیوارهای غیرقابل نفوذ پیرامون ذهن نیمه‌هشیار خود احداث کنید و هرگونه پیام منفی را از آن بیرون بریزید. و اجازه دهید این نفوذهای ویرانگر برای خود ریشه بدوانند و جایگاه محکمی پیدا کنند. اما این کار

دشواری است زیرا اغلب مردم نمی دانند که تحت نفوذ دیگران هستند.

دوم، باید تا حد امکان از انسان‌های منفی فاصله بگیرید و تنها با کسانی رفت و آمد کنید که رفتار حمایتگرانه داشته باشند. اگر بخش اعظم روزهای خود را با کسانی صرف کنید که جنبه‌های منفی داشته باشند، خودتان تبدیل به یکی از این آدم‌ها می‌شوید. شاید به همین دلیل است که اغلب به شما توصیه می‌کنند که همسران را با فکر و اندیشه انتخاب کنید. آسیب‌پذیری ما در معرض نفوذهای منفی بدین معناست که ما به اشخاصی که در اطراف ما زندگی می‌کنند اجازه می‌دهیم ما را در قید و بند زندان خود گرفتار کنند. در پایان این کتاب مشخص می‌کنیم که شما تا چه اندازه تحت نفوذ دیگران هستید. متوجه می‌شوید چگونه می‌توانید دور نگرش خود حصار بکشید و از این حصار برای حراست از خود استفاده کنید.

ارواح هفت‌گانه ترس

«هر انسانی می‌تواند به طور کامل ذهن خود را کنترل کند.» برای اینکه حاکم بر سرنوشت خود شوید و از قدرت بیش از اندازه ذهنتان استفاده کنید، تحت‌تأثیر کدام یک از ترس‌های هفت‌گانه خود هستید تا به رؤیاهای‌تان تحقق بخشید؟ شما باید ابتدا خودتان را درک کنید. باید مشخص کنید که تحت‌تأثیر کدام یک از ترس‌های هفت‌گانه خود هستید. اگر هر کدام از نفوذهای هفت‌گانه زیر شما را تحت‌تأثیر خود قرار دهند، آنچه را میل حس ششم می‌نامد نمی‌تواند روی شما تأثیر بگذارد. به عبارت دیگر ترس خالی از ذهن است که مانع از کارکرد درست مغز می‌شود. وقتی ما از سوی ترس کنترل می‌شویم، چشم‌اندازی آنچنان محدود داریم که نمی‌توانیم فرصت‌های مناسب پیرامون خود را تشخیص دهیم. ما باید ارواح ترس را در وجودمان خلع سلاح کنیم. باید بدانیم که آنها احساساتی قابل اعتماد نیستند، واقعیاتی نیستند که ما بتوانیم آینده خود را براساس آنها شکل دهیم. آنچه در ادامه مطلب می‌خوانید هفت ترسی هستند که می‌توان سایر ترس‌ها را براساس آنها بیان کرد.

- ترس از فقر

- ترس از انتقاد

- ترس از بیماری

- ترس از دست دادن عشق

- ترس از دست دادن آزادی

- ترس از پیری

- ترس از مرگ

ترس احساسی غیرقابل اعتماد است، حقیقتی نیست که براساس آن آینده خود را بسازیم.

۱. ترس از فقر

ترس از فقر مخرب‌ترین ترس از مجموعه ترس‌های هفتگانه است زیرا تسلط بر آن بسیار دشوار است. ترس در تاروپود زندگی ما تنیده شده است. انسان به حکم طبیعت خود می‌خواهد از دیگران بهره‌برداری کند. یکی از دلایل آن جنبه اقتصادی دارد و دیگری اینکه فقر می‌تواند از راحتی کار ما بکاهد و همین کار را هم می‌کند. از جمله آسیب‌هایی که فقر به ما می‌زند از دست رفتن نفس انسان است. هیل در یک مورد مربوط به ترس می‌نویسد:

این ترس دلیل و منطق را مخدوش می‌کند، توانایی تصور و تخیل را کم می‌کند، اتکای به خود را نابود می‌کند، به اشتیاق لطمه می‌زند، توانایی ابتکار را کم می‌کند. سببی است که شخص نسبت به هدفی که دارد نامطمئن شود. مسامحه‌کاری را زیاد می‌کند و خویشتن‌داری را غیرممکن می‌سازد.

روی شخصیت تأثیر بد می‌گذارد، مانع از آن می‌شود که شخص درست بیندیشد تمرکز را به نقطه دیگری می‌برد. از قدرت اراده می‌کاهد. توجه داشته باشید که ما در یک دنیای وفور و فراوانی زندگی می‌کنیم. در این دنیا ما آنچه را بخواهیم به دست می‌آوریم. مانعی میان خواسته ما و خودمان وجود ندارد. تنها استثنای بر این قاعده نبود قطعیت هدف است.

عمومی‌ترین نشانه‌های ترس از فقر به قرار زیر هستند: فقدان امید و آرزو. ناتوانی باور خوداندیشی، استفاده از شک و تردید برای بهانه آوردن برای ناکامی خود، ناتوانی در فکر کردن برای خود، رفتارهای ویرانگر و علیه خود، به شکل ولخرجی و بدخلقی، انتقاد مرتب از دیگران، احتیاط بیش از اندازه که منجر به رفتار انفعالی می‌شود. ترس از فقر، فکر کردن بیش از اندازه به نداشتن منابع مالی که این از میزان پاسخگویی و ابرام و یا فشاری می‌کاهد. ایجاد شخصیت منفی، بی‌تفاوتی و بسیاری چیزهای دیگر.

می‌توانیم اثرات مصیبت‌بار این ترس را در واکنش‌های مردم مشاهده کنیم. واکنش مردم به بحران سال ۱۹۲۹ وال استریت بسیار جالب بود. این واکنش به شدت در بحران اقتصادی مشهود بود. هیل می‌گوید:

مردم آمریکا به فقر فکر کردند. بعد از بحران سال ۱۹۲۹، و بعد از چندی به تدریج به این فکر افتادند که کساد در کار است. این هم باید اتفاق می‌افتاد زیرا با قانون طبیعت همخوانی داشت. چرا قانون طبیعت می‌گفت که ترس همه‌جانبه از فقر باید یک بحران اقتصادی ارزیابی شود؟ علتش این است که ترس از فقر هرگز نمی‌تواند به سود و غنای مالی تعبیر شود. ترس از فقر تنها می‌تواند سختی شرایط، دشواری و محدودیت ترجمه و تفسیر شود.

آیا از فقر می‌ترسید و یا از دست دادن رفاه و حال خوب؟

۱. آیا ترس از فقر شما را از آن جهت از راه باز می‌دارد، زیرا شما به اشیاء بیش از آزادی فکر و زمان در زندگی بها می‌دهید؟

۲. آیا در رسیدن به هدف‌تان و یافتن فرصت‌های مناسب تجاری شکست می‌خورید زیرا شما نگران از دست دادن پول هستید؟

حالا زمانی عالی برای ایجاد برنامه مالی است تا بتوانید بر ترس از فقر از طریق برنامه‌ریزی زمان یافته غلبه کنید!

۲. ترس از انتقاد

اگر به پیرامون‌تان نگاه کنید، متوجه می‌شوید که ترس از انتقاد تا چه اندازه عمومیت دارد. هیل معتقد است که ترس از انتقاد ناشی از اختلاف‌نظر مردم است و اینکه هر اتفاقی بیفتد مردم در حال حاضر آن را به حساب طرف دیگر می‌گذارند و حاضرند یکدیگر را تکه‌پاره کنند. این ترس اغلب ناشی از سخت‌گیری‌های والدین در دوران کودکی فرزندان است. این انتقاد ممکن است تا سال‌ها ادامه پیدا کند.

وقتی این ترس بیشتر می‌شود از خلاقیت انسان می‌کاهد، توانایی فکر کردن را نابود می‌کند و ابتکارات شخص را ضعیف می‌کند. نشانه‌ها از جمله احتیاط، اغلب عقب‌افتادگی اجتماعی و خجالتی بودن را به نمایش می‌گذارد، ناتوانی در تصمیم‌گیری و دودل بودن و احساس حقارت که اغلب با توجه کردن بیشتر به وضع ظاهر خود متجلی می‌شود. تلاش فوق‌العاده برای عقب نماندن از فلان خانواده، فقدان ابتکار که خود را به شکل مسامحه کردن نشان می‌دهد و نداشتن میل و آرزو و ترس از اینکه هر حرکتی با خود انتقادی به همراه دارد از جمله سایر نشانه‌های این نوع ترس است.

آیا از انتقاد می‌ترسید و یا مورد قبول واقع نشدن؟

۱. آیا انتقاد سازنده را می‌پذیرید؟ چگونه می‌توانید با شجاعت بیشتر از دیگران بازخورد بخواهید تا بر ترس از انتقاد غلبه کنید؟ وقتی این بازخورد را دریافت می‌کنید، چگونه می‌توانید مفید بودن آن را ارزیابی کنید؟

.....
.....
.....
.....

۲. چگونه بر میل مهرطلبی خود غلبه می‌کنید؟ چگونه با ایجاد خانه‌ای به سبک خود بر این تمایلات غلبه می‌کنید؟

.....
.....
.....
.....

اکنون زمانی عالیست که ارزش‌های خود را چنان شکل دهید که بتوانید ترس از انتقاد را مغلوب کنید و سبک زندگی و کاری را انتخاب کنید که برای شما معتبر و اصیل باشد؟

۳. ترس از بیماری

این ترس مانند ترس از دوران کهولت و ترس از مرگ همیشه به شکل و اندازه‌ای وجود دارد. تا زمانی که اشخاص از فناپذیری خود بترسند و وقتی به آن فکر می‌کنند ناراحتی اعصاب پیدا کنند، ترس از بیماری وجود خواهد داشت. ترس از بیماری همیشه نشانه‌هایی از بیماری شما را به نمایش می‌گذارد. از جمله سایر پیامدهای این ترس می‌توان به اعتیاد به سلامتی، خودبیمارانگاری، ضعیف شدن ایمنی بدن، در انتظار بیماری بودن، تظاهر به بیماری برای نسبت دادن شکست به آن، یا نداشتن میل و آرزو و بدخلقی، استعمال انواع تخدیرکننده‌ها به جای در آرامش قرار گرفتن بدون ریشه‌یابی، اشاره کرد.

وحشت‌زدگی با توجه به معنای ریشه‌ای‌اش ترسی است که دوری از سازندگی و رسیدن به ویرانی و تخریب معنا می‌دهد.

همان‌طور که دیدیم، ترس از بیماری در زمان شیوع یک بیماری، با فرستادن اشخاص برای تمیز کردن قفسه‌های کاغذهای توالت و استفاده از ماسک صورت شدت می‌گیرد. به نوشته مجله نشنال جئوگرافیک، این وحشت‌زدگی پاسخی تکاملی برای افزایش کنترل برای زنده ماندن است. طبق تعریف، ترسی که از سازنده بودن به ویرانگر بودن انتقال یافته است، نامش وحشت‌زدگی

است.

وحشت‌زدگی ناشی از اپیدمی‌های مختلف بیشتر ناشی از نوشته‌ها و گفته‌های رسانه‌هاست که با ترساندن هرچه بیشتر اشخاص می‌خواهند بر منافعشان بیفزایند.

ناپلئون هیل با توجه به رواج آنفلوآنزای اسپانیایی در سال ۱۹۱۸، در این باره این‌گونه توضیح می‌دهد:

در خلال اپیدمی آنفلوآنزا که در جنگ دوم جهانی میان مردم پخش شد، شهردار نیویورک تصمیمات قابل ملاحظه‌ای گرفت تا میزان آسیب‌دیدگی مردم را اندازه بگیرد که از ترس نشأت گرفته بود.

او از روزنامه‌نویسان پرسید: «آقایان، احساس ضرورت می‌کنم از شما بخواهم در روزنامه‌های خود از درج عناوین هولناک درباره اپیدمی آنفلوآنزا میان مردم خودداری ورزید. اگر با من همکاری نکنید، در شرایطی قرار می‌گیریم که کنترل‌کردنش غیرممکن است.» روزنامه‌ها از چاپ مطالب درباره هولناکی بیماری آنفلوآنزا خودداری ورزیدند. کمتر از یک ماه بعد اپیدمی آنفلوآنزا به کلی تحت کنترل درآمد.

روزنامه‌ها با درج مقالات و مطالب هولناک درباره موضوعات مختلف به نکاتی اشاره می‌کنند که مردم به کلی به آنها وابسته شوند. به هنگام ناراحتی آدرنالین به خون آنها هجوم می‌آورد و در نتیجه حالشان از آنچه هست بدتر می‌شود. این پیام‌ها به سرعت هرچه بیشتر روی مغز ما اثر می‌گذارد. توجه داشته باشید که به هنگام درگیری‌ها و بیماری‌های مزمن پیام‌های نامناسی که در عناوین روزنامه‌ها می‌نویسند خیلی زود روی مغز ما اثر می‌گذارد و در نتیجه حالمان را از آنچه هست بدتر می‌کنند. به همین دلیل است که به هنگام بروز اپیدمی‌ها بسیاری از مردم اخبار را نمی‌خوانند یا به آنها گوش نمی‌دهند مبادا ترس از بیماری روی سلامت ذهنی آنها اثر بگذارد و آنها نتوانند به کارهای روزمره خود ادامه دهند.

آیا از بیماری می‌ترسید؟

۱. اغلب اوقات ما از بیماری می‌ترسیم زیرا با خود به این نتیجه می‌رسیم آن‌طور که لازم است از خودمان مراقبت نمی‌کنیم. چگونه می‌توانید وقت بیشتری را صرف مراقبت از خود کنید – ورزش کردن، مراقبه، قرار گرفتن در حالت آرامش – برای اینکه از سلامت ذهنی و جسمی خود مراقبت کرده باشید.

۲. چگونه خرافات و رسانه‌ها بیماری شما را دائمی می‌کنند؟

اکنون زمانی عالیست که برنامه‌ای برای سلامت خود در نظر بگیرید و براساس راهنمایی‌های درست و حساب شده، برنامه‌های غذایی، ورزشی و سبک زندگی خود را تدوین نمایید.

۴. ترس از دست دادن عشق

وقتی عاشق می‌شویم، این ترس در ما ایجاد می‌شود که نکند آن کسی را که دوست داریم از دست بدهیم (به خاطر مرگ، یا هر چیز دیگر). به طرق گوناگون این ضایعه می‌تواند به کلی فلج‌کننده باشد زیرا برداشت ما از حقیقت را تغییر می‌دهد. بارزترین نشانه‌های این ناراحتی می‌تواند حسادت، سوءظن دائم، تقصیریابی، توجه بیش از اندازه به همه و برقراری رابطه جنسی باشد.

آیا از ترک شدن و از دست دادن عشق می‌ترسید؟

۱. چگونه می‌خواهید از آسیب دیدن خود جلوگیری کنید؟

۲. اگر خواسته شما این باشد که به جای دوست داشتن دیگران، آنها شما را دوست بدارند، فضای کمتری برای حسادت باقی می ماند. چگونه می توانید دریچه های دل خود را باز کنید تا به دیگران عشق بیشتری بدهید؟

حالا زمانی عالیست که بدون خودخواهی دیگران را دوست بدارید! شما متوجه خواهید شد هرچه به دیگران عشق بیشتری بدهید، عشق بیشتری از آنها دریافت می کنید.

۵. ترس از دست دادن آزادی

انسان ها به اندازه ای به استقلال خود بها می دهند که اگر آزادی آنها تهدید شود پاسخ جنگ یا گریز در آنها بروز می کند. ترسیدن از حق و حقوق انسانی، به ما خدشه وارد می کند. هر حرف طرف مقابل را به حساب آن می گذاریم که می خواهد به ما ضربه بزند. ما پیوسته نگرانیم که استقلال اقتصادی خود را از دست بدهیم. اگر جسم ما نتواند هر کاری را که ما می خواهیم انجام دهد، احساس می کنیم که آزادی خود را از دست داده ایم.

در نهایت این ترس سبب می شود که از روی سوءظن به درون خود پناه ببریم. ما فکر می کنیم که هر شخص بیرون از ما می خواهد به شکلی ما را کنترل کند.

آیا می ترسید آزادی خود را از دست بدهید؟

۱. چگونه می توانید ایده ها و باورهایی را بپذیرید که متفاوت از باورهای شما هستند؟

۲. چگونه می توانید از فراوانی هایی که بیرون از شما هستند قدردانی کنید؟ به این فکر کنید که سفر چگونه می تواند شما را از ترس از دست دادن آزادی برهاند.

با تغییر دیدگاه‌های خود، حالا بهترین زمان برای رهایی از ترس از دست دادن آزادی است!

۶. ترس از پیر شدن

این ترس با بالا رفتن سن بیشتر و قوی‌تر می‌شود. این ترس با ترکیبی از رفتن بالای سن و اینکه پس از مرگ چه خواهد شد، همراه است. همچنین با سوءظن نسبت به اطرافیان که به دنبال ارث و میراث باشند و نیز از دست دادن امکانات مالی و آزادی جسمانی بیشتر می‌شود. میان‌سالی جولانگاهی است برای ابراز این ترس به خصوص اگر مشکل جسمانی عارض شود که فرد احساس می‌کند بهترین سال‌های عمرش را سپری کرده و دچار عقده خودکم‌بینی می‌شود و به آن بحران میان‌سالی می‌گویند. همچنین احساس نیاز به آرام گرفتن چرا که احساس می‌کند دیگر برای رؤیاپردازی بسیار دیر است. این ترس با رنجور و ناتوان ساختن فرد موجب می‌شود که بیشتر به گذشته بیندیشد و کمتر به فکر آینده باشد. بارها پیش آمده که آرزو کردیم ای کاش در جوانی به جای اتلاف وقت، دست به کاری می‌زدیم که برایمان آینده‌ساز بود؟ برای بهتر زیستن هرگز دیر نیست.

برای داشتن بهترین زندگی، هرگز دیر نیست.

آیا از پیر شدن می‌ترسید؟

۱. من با این ترس که می‌گویند: «بهترین سال‌های عمر تو گذشته است مقابله می‌کنم. چرا نباید از عمری که از ما باقی‌مانده لذت ببریم؟ چه آزادی‌های جدیدی و کدام فرصت مناسبی انتظارمان را می‌کشند؟ و شما چگونه به عقل و خرد می‌رسید؟»

۲. اغلب اوقات ترس ناشی از جهل است. چگونه می‌توانید همراه با افزایش سن و با دوستان

جدیدی که پیدا می کنید، از شترس خلاص شوید؟

حالا زمانی عالیهست که اجازه ندهید ترس مانع از آن شود که از زندگی تان لذت ببرید و برای آینده خود برنامه ریزی کنید!

۷. ترس از مرگ

ترس از مرگ لزوماً ترس از مردن نیست. موضوع مطرح برای اغلب مردم، ترس از شرایطی است که در آینده به سراغ ما می آید که البته این موضوع نشأت گرفته از این است که شما چه باورهایی دارید. خیلی ها ترس از مرگ را در خود سرکوب می کنند. تمرکز روی مرگ گاه به قدری هولناک می شود که ترس از مردن را در خود سرکوب می کنند. و این در حالی است که بسیاری از روانشناسان و روان درمانگرها معتقدند جایی برای اضطراب وجود ندارد. زیرا هرکس باید خود را برای مردن آماده کند.

هیل معتقد است که ترس از مرگ، اگر به درستی هدایت شود، می تواند کاملاً مولد باشد. اگر کسی مرگ را به عنوان یک واقعیت در نظر بگیرد، این فکر ممکن است به ذهن انسان نفوذ کند. به اعتقاد هیل مرگ چیزی نیست که از آن بترسیم بلکه با مردن یک انرژی جابه جا می شود.

آیا از مرگ می ترسید؟

۱. اغلب اوقات ما از آن جهت از مرگ می ترسیم که فکر می کنیم

وقتی نوبت به مردن ما می رسد ما هنوز به اندازه کافی زندگی نکرده ایم. برای برخورد با این موقعیت باید به دقت هدف خود را مشخص کنیم. چگونه می توانید براساس هدف اصلی زندگی خود زندگی کنیم و بعد به وقت مردن ندانیم برای چه تا این زمان زنده بوده ایم؟

۲. ترس از مرگ با اینکه احساس کنیم ما برای مرگ آماده نشده‌ایم تشدید می‌شود. کدام رابطه است که باید آنها را روبه‌راه کنید.

حالا بهترین فرصت است که با ساختن یادگاری از خود، ترس از مرگ را معذب کنید! این هفت ترس – نیروهای غیرقابل لمسی هستند که هنوز در ذهن وجود دارند و ذهن را بی‌قرار می‌کنند. اما همان‌طور که گفتیم، تنها خود شخص است که می‌تواند این علف‌های هرز را از ذهن خود بیرون بکشد. همان‌طور که ناپلئون هیل در کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید می‌گوید، نگرانی موجب این ترس می‌شود.

نتیجه ثانوی ترس

زمانی که ترس همه‌گیر می‌شود، یعنی در جامعه اشاعه پیدا می‌کند، نتیجه جانی حاصل از آن موجب دلشوره و اضطراب می‌شود. به این ترتیب فردی که دچار چنین حالتی است، احساس ناامیدی می‌کند و ناتوان از تصمیم‌گیری می‌شود. به این ترتیب اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد و شخص درگیر توان رسیدن به رؤیاهایش را از دست می‌دهد. همان‌گونه که هیل در کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید توضیح می‌دهد، اضطراب موجب چهار نتیجه منفی می‌شود:

۱. ترس را به دیگران منتقل می‌سازد.
۲. این ترس روی خلاقیت اثر می‌گذارد.
۳. این ترس را به درون ذهن نیمه‌هشیار انتقال می‌دهد.
۴. شخصیتی ناخوشایند خلق می‌کند.

بالا بردن شجاعت

خود را در برابر بیماری و آگیردار ترس بیمه کنید و برای افزایش قدرت اراده خود بکوشید برای مثال:

- اگر در برابر خرید و تکانه‌های آن خلع سلاح هستید و بنابراین گرفتار فقر و نداری می‌شوید، قبل از

خرید هر کالا سه روز وقت صرف کنید. اگر به شکل کامپیوتری خرید می کنید و می توانید آزادانه هر کالایی را که خواستید بخرید، به افزودن سفارشهای خود دست نگه دارید و باز هم سه روز صبر کنید تا خرید خود را کامل کنید. با احتمال زیاد با گذشت این سه روز به این نتیجه می رسید که میل خریدن آن کالای به خصوص در شما کم شده و یا حتی از بین رفته است. از اینکه بگذریم، وقتی خرید خود را سه روز به تعویق می اندازید، بر نیروی اراده خود می افزایید و در برابر خرج کردن پول از خود مقاومت نشان می دهید.

- اگر میل مسامحه کردن در شما زیاد است، که این خود یکی از نشانه های ترس از فقر است، یک دستگاه پخت تخم مرغ برای آشپزخانه خود بخرید و آن را روی ۳۰ دقیقه میزان کنید. در این ۳۰ دقیقه با خود فکر کنید که اضطراری ترین کاری که روی میزتان دارید کدام است. اگر ساعت وقت نگهدار زنگ زد، به مدت ۵ دقیقه به خود فرصت بدهید تا مغزتان استراحت کند و بعد همه فرایند کاری را که کرده اید تکرار کنید. وقتی بر قدرت اراده خود اضافه کردید، می توانید ساعت وقت نگهدار پخت تخم مرغ را برای مدتی بیش از ۳۰ دقیقه تنظیم کنید. دیر یا زود متوجه می شوید که برای نظم بخشیدن به عادت کار کردن خود به ساعت وقت نگهدار احتیاج ندارید.

نگرانی می تواند ترس های شما را به واقعیت تبدیل کند.

صرف نظر از نقاط ضعفی که داریم، نفوذهای منفی در محیط زندگی مان می تواند ما را در برابر ذهنیت مبتنی بر ترس قوی تر کند. پرسشنامه مندرج در انتهای این کتاب را تکمیل کنید. با توجه به نتایجی که به دست می آورید در معرض نفوذهای منفی دیگران آسیب پذیری خود را برآورد کنید. چگونه می توانید رفتارهای روزانه خود را به شکلی قوام بخشید تا در برابر این نفوذهای خود بیشتر حمایت کنید؟

فصل ۴: ورود جریان قدرت

به دنیا بگوئید که می خواهید چکار کنید، اما اول این کار را نشان دهید.

— ناپلئون هیل، بیندیشید و ثروتمند شوید

همان طور که در فصل قبل توضیح دادیم، ترس ما را زندانی عواطف و احساسات خودمان می کند. نفوذهای محیطی به این پیوستگی کمک می کنند به این شکل که به قدری ترس ما را تشدید می کنند که تبدیل به وحشت زدگی و هیستری می شوند. وقتی در شرایط ترس باقی می مانیم، انگیزه، خلاقیت و امکان برخوردار شدن از فرصت های مناسب برای رسیدن به موفقیت را از دست می دهیم. ترس ما را درمانده می کند و سبب می شود که ترس مان را به دیگران انتقال دهیم.

اما دنیا به کسانی که دنیا و شرایط آن را سببی برای حفظ وضع موجود می دانند نیازی ندارد. دنیا نیازمند کسانی است که چالش ها را فرصتی مناسب برای خلق چیزی جدید می بینند. چیزی که بتواند با نوآوری به دیگران کمک کند. همان طور که رالف والدو امرسون می گوید: «او درسی را نیاموخته که پیوسته به از میان بردن یک ترس کمک کند.» زمان آن رسیده که کنترل زندگی خود را به دست بگیریم، زمان آن رسیده که به جریان قدرت قدم بگذاریم و از قدرت بیش از اندازه ذهن به ایجاد موفقیت کمک کنیم.

دنیا پیشگامانی می خواهد که در هر شکست و بدبختی فرصت مناسبی پیدا می کنند. به کسانی که شرایط موجود را برای حفظ موقعیت امروز لازم می دانند احتیاجی نیست.

از عادت به ذهنیت

گرچه هفت ترس اولیه و شیطان هشتم در ذهن نیمه هشیار ما نفوذ می کنند، درمان به نسبت ساده ای برای از میان برداشتن این دشواری ها وجود دارد. به گفته هیل: «تنها پادزهر شناخته شده برای برخورد با این میکروب ها، عادت تصمیم گیری سریع و قاطعانه است.» از آنجایی که ترس ها ما را فلج می کنند که شکل انفعالی پیدا کنیم، تنها راه درمان این ترس ها این است که در یک مسیر سازنده حرکت کنیم که این نیز احتیاج به قاطعیت دارد. همان طور که هیل توضیح می دهد: «ترس بدترین دشمن ماست که تنها با تکرار اقدامات شجاعانه برطرف می شود.» مشابه در معرض درمانی، این درمان قدرت احساسی ترس را قدم به قدم و مرحله به مرحله از بین می برد. به عبارت دیگر اگر شما پیوسته تصمیم بگیرید به رغم ترستان از انجام دادن یک کار به خصوص، آن را انجام دهید، آن ترس قدرت خود را از دست می دهد و به این ترتیب مشخص می شود که ترس یک

احساس غیرمنطقی است که می‌توان آن را از میان برداشت.

«اغلب مردم خدمتکاران احساسات خود هستند و نه ارباب آنها، زیرا آنها هرگز عادت‌های کنترل بر ترس را نیاموخته‌اند.»

– ناپلئون هیل

توجه داشته باشید که ترس و استعداد تحت تأثیر نفوذهای منفی قرار گرفتن حالات احساسی هستند که عاداتی ویرانگر در انسان ایجاد می‌کنند. به همین دلیل باید مصمم شویم که به عادات ذهنی بهتر تجهیز شویم. همان‌طور که هیل توضیح می‌دهد، هر انسان مجموعه‌ای از عادت‌ها است. بعضی از این عادت‌ها را خود شخص ایجاد کرده و جمعی دیگر به طور غیرارادی ایجاد شده‌اند. این عادت‌ها ناشی از هراس‌ها و تردیدهای او هستند، ناشی از نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و حسد و خرافات و غبطه و تنفر هستند. ما می‌توانیم عادت‌های فکری خود را کنترل و آنها را هدایت کنیم. می‌توانیم میان احساس و اندیشه ارتباطی ایجاد کنیم. نظم و ترتیب شخص در اینجا اهمیت فراوان دارد. باید آگاهانه از احساسات خود باخبر شویم. باید مانع ورود و نفوذ آنها به ذهن نیمه‌هشیار خود شویم و بعد برخلاف جهتی که ترس سعی دارد ما را به آنجا سوق دهد، به حرکت درآیم.

برای مثال وقتی احساس می‌کنید از گرفتن تماس تلفنی برای فروش می‌ترسید، می‌توانید فرایند زیر را پشت‌سر بگذارید: به احساس خود توجه کنید. نفس عمیقی بکشید و به هنگام بیرون دادن هوا (بازدم) آن احساس را با خود یادآور شوید. مثلاً: «این فرصت مناسب، محصول و غیره می‌تواند اهمیت قابل ملاحظه‌ای در زندگی این شخص داشته باشد و بعد به رغم ترسی که دارید آن کار را انجام دهید. برای مثال گوشی تلفن را بردارید و به او زنگ بزنید.»

با توجه کردن به اینکه کدام یک از ترس‌ها در ذهنیت شما بیشتر جاری هستند، می‌توانید برنامه‌ای برای مقابله با آن تدارک ببینید. برای مثال اگر از فقر می‌ترسید، می‌توانید از منابع مالی که در اختیار دارید تشکر کنید. می‌توانید به مخارج خود نظم بدهید و به گونه‌ای پس‌انداز کنید که به شما آرامش ذهنی می‌دهد.

آنهایی که از انتقاد شدن می‌ترسند، می‌توانند تصمیم بگیرند به آنچه مردم فکر می‌کنند و می‌گویند یا انجام می‌دهند بها ندهند.

ترس از بیماری با مراقبت از ذهن و جسم، خوردن غذاهای مناسب، ورزش کردن و مراقبت از خود از بین می‌رود. اگر نشانه‌های دور از ذهن در شما ایجاد شد، می‌توانید با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

کسانی که **می‌ترسند عشق خود را از دست بدهند**، تصمیم‌گیری کردن با یا بدون داشتن روابط رمانتیک می‌تواند آنها را در زندگی‌شان یاری کند. آموختن این مطلب که شما می‌توانید چه با دوستان و یا بدون آنها از زندگی لذت ببرید، به شما کمک می‌کند که در روابط رمانتیک هم قدرتمند ظاهر شوید و نه تنها شما را از درد و رنج ذهنی رها می‌سازد، بلکه موجب عمیق‌تر شدن روابطتان می‌گردد.

ترس از دست دادن آزادی با تصمیم‌گیری درباره پذیرفتن هر چالشی که در زندگی وجود دارد می‌تواند برطرف شود. وقتی زندگی‌تان را تحت کنترل خود داشته باشید، به آسانی بیشتری می‌توانید بدون اینکه به قصد و نیت دیگران کاری داشته باشید در برابر نفوذهای بیرونی مقاومت کنید.

ترس از پیری را می‌توان با قبول فرایند سالخوردگی و لذت بردن از مزایایی که همراه آن است درمان کرد.

و سرانجام **ترس از مرگ** را می‌توان با قبول فناپذیر بودن زندگی انسان و لذت بردن از هر روز زندگی به عنوان حاصل عشق و پیشرفت درمان نمود.

از امروز تصمیم بگیرید که چیزی به اندازه نگرانی تولید هزینه نمی‌کند.

برای کسانی که هراس‌هایشان سبب شده آنها در شمار **نگرانی‌های** زندگی قرار بگیرند، بهترین درمان این است که یک بار و برای همیشه تصمیم بگیریم که چیزی به اندازه نگرانی برای انسان تولید اشکال نمی‌کند. آیا شما چیزی را می‌شناسید که به اندازه نگرانی مزمن انسان را رنج بدهد؟ به راستی که تجربه کردن ترس و نگرانی اغلب ناخوشایندتر از خود ترس است.

سمت درست رودخانه

عادت‌ها ما را به سمت به خصوصی هدایت می‌کنند. این به دلیل یک اصل طبیعی است که هیل آن را «نیروی عادت کیهانی» نام داده است. این نیرویی است که از عملکرد تلقین به خود حمایت می‌کند. مفهومش تغذیه کردن داوطلبانه یا غیرداوطلبانه ذهن نیمه‌هشیار است. افکاری که از

سوی احساسات جذب می‌شوند به راحتی بیشتری توسط ذهن نیمه‌هشیار مورد استقبال قرار می‌گیرند. به همین دلیل است که ترس می‌تواند تا این اندازه مخرب باشد. این فکر را مغز در اختیار ذهن نیمه‌هشیار می‌گذارد تا به شکل یک واقعیت معنا و مفهوم پیدا کند. برای مثال ترس از فقر می‌تواند به شکل ذهنیت فقر خودش را در انسان نشان دهد. این ذهنیت به درستی نمی‌تواند سازنده باشد که تولید ثروت کند، بلکه به جای آن ذهن نیمه‌هشیار را هدایت می‌کند تا برنامه‌هایی را طرح‌ریزی کند که انتظارات منفی شخص را برآورده سازد.

هیل برای توضیح دادن نیروی فوق‌العاده این اصل در جهت شتاب بخشیدن به رشد یا شکست و ناکامی ما از استعاره رودخانه عظیم زندگی نام می‌برد. نیروی عادت شده کیهانی، مانند این رودخانه عظیم، از توانمندی بالقوه مثبت و منفی برخوردار است – دو نهر بزرگ که در جهت مخالف هم در حرکتند:

جریان بزرگ و دیده‌نشده‌ی **نیرو** در کار است که می‌توان آن را با یک رودخانه مقایسه کرد، با این تفاوت که یک سمت جریان آب در یک جهت حرکت می‌کند و جریان دیگر در جهت مخالف، یکی به سمت **ثروت** می‌رود و دیگری به سمت بدبختی و فلاکت و یا به عبارتی **فقر**.

استفاده از اصولی که در بالا به آن اشاره شد برای فیلتر کردن تکانه‌های منفی اندیشه و به جای آن استفاده از احساسات مثبتی مانند ایمان و عشق شما را در جهتی از رودخانه قرار می‌دهد که تولید موفقیت می‌کند. به گفته هیل:

می‌توانید عادات فکری خود را به شکلی قوام بخشید تا شما را به سمت هدف مطلوب راهنمایی کند و یا می‌توانید به شرایط غیرقابل کنترل زندگی اجازه بدهید تا عادت‌های شما را شکل دهد به طوری که شما را به سمت بخش ناکامی رودخانه عظیم زندگی راهنمایی کند.

می‌توانید ذهن خود را به گونه‌ای آموزش دهید تا به آنچه در زندگی می‌خواهید برسید و آن را به دست آورید و یا اینکه آن را به سمتی ببرید که مطابق میل شما نیست و شما لاجرم در مسیر آن قرار می‌گیرید. عادات فکری شما برگرفته از غذایی است که به مغزتان می‌دهید.

غلبه بر ترس کاملاً در توان شما است. از خود در برابر نفوذهای منفی دیگران حمایت نمایید تا به موفقیتی که چشم به آن دوخته‌اید برسید.

از حداکثر اراده خود استفاده کنید و کنترل کامل ذهن خود را در دست بگیرید. این ذهن شماست! این ذهن از آن جهت به شما داده شده تا به امیال و خواسته‌های خود برسید و بدون رضایت شما کسی نمی‌تواند به درون آن نفوذ کند.

از شجاعت بهره بگیرید

قدرت احساس ترس را درهم بشکنید و اعمال و رفتار آن را کنترل کنید. برای مثال:

- اگر با فریاد سر دادن به تعارض و اختلاف واکنش نشان دهید، ممکن است از دست دادن آزادی خود را تجربه کنید. در این شرایط اگر کسی با شما مخالفت کند، ممکن است احساس کنید که تهدید شده‌اید.

- اگر احساس کنید در شروع کارتان با شکست روبه‌رو شده‌اید، احتمالش هست که فقر را تجربه کنید. در ضمن به این دلیل که پیشرفت سریعی نداشته‌اید از خود انتقاد کنید و خجالت بکشید.

- اگر شما با شکست نسبی روبه‌رو شوید، ممکن است به واقع از پیری بترسید که این می‌تواند منجر به احساس خجالت شود.

از عادت‌های فکری خود فهرستی تهیه کنید. مشخص کنید کدام یک از اینها سازنده و کدام یک غیرسازنده بوده‌اند. برای هر اندیشه مخرب، ترس بزرگتر از بقیه را مشخص سازید و تصمیم بگیرید که در مخالفت با این احساس کاری سازنده انجام بدهید.

روز	فکر	سازنده یا مخرب	توس یا احساس	اقدام مبتنی بر باور

روزفکر سازنده یا مخرب توس یا احساس اقدام مبتنی بر باور

۱. چه اندیشه و رفتار جدیدی را می‌توانید به ذهنتان راه دهید تا نیروی عادت کیهانی به سود شما کاری بکند؟

۲. پیشرفت خود را ثبت کنید به خصوص بینید چه تغییراتی در ذهن شما ایجاد شده است.

شماره کتاب (nbookcity.com)

فصل ۵: اتاق فکر

وقتی کسی بر احساسات خود غلبه می‌کند و هنر خودابرازی را از طریق خدمت به دیگران می‌آموزد، گام بلندی به سوی ایجاد یک نگرش ذهنی مثبت برداشته است.

— ناپلئون هیل، کلید باز کردن درهای ثروت

در توان هر کسی هست که افکار و احساسات خود را کنترل کند اما این فرایند می‌تواند به میزان زیاد از طریق اصل اتاق فکر حمایت شود. هیل اتاق فکر را به اتحاد و همکاری دو یا چند ذهن اطلاق می‌کند. در اتاق فکر اشخاص حاضر می‌توانند با همفکری و هماهنگی کامل با یکدیگر به هدف مشخصی برسند. به لطف این اتحاد و اتفاق اشخاص می‌توانند به کمک خرد بی‌انتها که ذهن را برای بهتر و روشن‌تر فکر کردن تشویق می‌کند به کمک ایمان و باور که قدرتمندترین احساس مثبت است، ذهن خود را برای انجام دادن اقدامات مهم آماده سازند.

آرامش ذهن یک ثروت بیکران است که سود تمام‌نشدنی می‌دهد.

وقتی با اشخاصی شرکتی تشکیل می‌دهید که تخصص و تجربه آنها، تخصص و تجربه شما را تکمیل می‌کند، این‌گونه تا حدود زیاد می‌توانید حس ششم خود را تقویت کنید، بر قدرت تصور و تخیل خود بیفزایید که اینها منبع الهام‌اند. همان‌طور که هیل توضیح می‌دهد: «مغز هر انسان یک ایستگاه فرستنده و یک ایستگاه گیرنده است. در ضمن افزایش توان اتاق فکر، بر میزان تفکر می‌افزاید.»

این مهم به دو طریق انجام می‌شود: ۱ مبادله نظرات و ایده‌ها در جلسات منظم و: ۲ از طریق ذهن سوم که از شبکه تکانه‌های اندیشه در اتاق فکر تولید می‌شود. به راستی وقتی اشخاص مغزهای خود را روی هم انباشت می‌کنند تا به هدف واحدی برسند، ارتعاش فکری گروه می‌تواند چندین برابر شود و در نتیجه آن ایده‌های جدید صورت خارجی پیدا کند. به کمک اتاق فکر اشخاص می‌توانند بر ذهنیت مخرب غلبه کنند که از جمله ذهنیت‌های مخرب می‌توان بر احساساتی مانند ترس و نگرانی اشاره کرد. کسانی که با این ذهنیت کار می‌کنند به ثروتی دست پیدا می‌کنند که سود تمام‌نشدنی می‌دهد: آرامش ذهن.

موفقیت مالی از طریق شراکت

هیل معتقد است که شرایط دشوار پیش‌شرط موفقیت اشخاص و جامعه به طور کلی است، به ویژه زمانی که در مقیاسی وسیع تجربه می‌شود. این تحول می‌تواند سازنده یا مخرب باشد که البته

بستگی به این دارد که اشخاص چگونه با شکست موقتی برخورد می کنند. برای مثال در زمان های کساد و جنگ جهانی هیل می گوید:

به رغم ترس شدید ناشی از تهدید جنگ افزارهای هسته ای، روحیه جدیدی حاکم می شود. انسان می آموزد که او نگهدارنده برادر خود است ... در تمام طول تاریخ این اتفاق نیفتاده که مردم به این اندازه به مردان و زنان کشورشان کمک کنند.

اوقات دشوار و اضطرابات فراگیر فرصتی مناسب برای اجرای اصل اتاق فکر است. وقتی اشخاص مهارت ها و دانش خود را با هم سهیم می شوند، می توانند فرصت های مناسبی برای خود و دیگران ایجاد کنند و نیازهای مردمی را که آنها را نمی شناسند برطرف نمایند. به همین دلیل می توان گفت بهترین راه درمان ترس و نگرانی خدمت کردن به دیگران است.

بهترین درمان ترس و نگرانی خدمت کردن است.

وقتی اشخاص می خواهند بر ارزش دیگران بیفزایند، تقریباً غیرممکن است که اسیر ترس و سایر احساسات منفی شوند. همان طور که هیل می گوید: «احساسات مثبت و منفی نمی توانند به طور همزمان ذهن کسی را اشغال کنند.» صرفاً با خدمت کردن، اشخاص می توانند احساسات مثبت ایمان، عشق، امیدواری و عمل خیر را به دیگران انتقال دهند و خود ذهنیت مثبت بیشتری پیدا کنند که این هم تولید موفقیت و ثروت می کند.

اگر شما از فقر می ترسید و از این حیث رنج می برید، می توانید از طریق سرویس دادن به دیگران، احساس ثروت و غنای بیشتر بکنید. در گروه اتاق فکر به اتفاق بقیه سعی کنید راهی بیابید که به دیگران زندگی بهتری بدهید. آیا می توانید به طرز جدید به مشتریان خود خدمت کنید؟ آیا می توانید کالایی تولید کنید که نیاز هنوز برآورده نشده دیگران را رفع کنید؟

اگر از انتقاد شدن می ترسید، دیگران را پر از تشویق و تحسین کنید. در گروه اتاق فکر خود به روشی فکر کنید که بتوانید از طریق نوآوری به رشد دیگران کمک کنید. اگر کالایی تولید می کنید روی آن به طریقی بنویسید، این کالا به مردم کمک می کند تا نسبت به خود احساس بهتری داشته باشند.

اگر شما از بیمار شدن می‌ترسید، به کسی که در بیمارستان بستری است کمک کنید تا غذای خانگی بخورد. در گروه اتاق فکر با هم همکاری کنید تا راهی بیابید که مردم بتوانند سلامتی ذهنی و سلامت جسمانی خود را بهبود بخشند.

اگر می‌ترسید کسی را دوست دارید شما را ترک کند، دوست داشتن خود را با دیگران در میان بگذارید. در گروه اتاق فکر شرکت‌کنندگان در جلسه کمک کنید که روابط خود را با دیگران بهتر کنند. یکدیگر را تشویق کنید که تا حد ممکن بهترین شریک زندگی باشند.

اگر می‌ترسید آزادی خود را از دست بدهید، در زندان به دیگران کمک کنید از آزادی‌های خود حراست کنند. در گروه اتاق فکر راهی پیدا کنید تا دیگران آنچه را سبب محدودیت آنها می‌شود پیدا کنند.

اگر از پیر شدن می‌ترسید، در یک مؤسسه رسیدگی به سالمندان کار خیریه بکنید. در اتاق فکر به خرد و دانایی کسانی که سن و سالی از آنها گذشته است فکر کنید. فرصت‌های مناسبی برای هدایت و راهنمایی دیگران پیدا کنید.

اگر از مرگ می‌ترسید، سعی کنید به دیگران کمک کنید تا بیشتر عمر کنند. به آنها کمک کنید تا در حال حاضر زندگی بهتری داشته باشند. در اتاق فکر با همکاری با دیگران راه‌هایی برای افزایش طول عمر پیدا کنید.

ترس ممکن است به ما احساس منزوی شدن بدهد. اما وقتی به کمک دیگران راه‌هایی پیدا می‌کنیم تا در جهت مولد بودن و رفتار درست داشتن حرکت کنیم، می‌توانیم راه‌های جدیدی برای رسیدن به موفقیت مالی پیدا کنیم، راه‌هایی پیدا کنیم تا به دیگران و نیز خودمان برای رشد کردن کمک کنیم. می‌توانیم به کمک شرکت‌کنندگان در اتاق فکر برنامه‌های جدیدی برای رشد پیدا کنیم.

ترس، اگر درست کانالیزه شود، می‌تواند به ما در یافتن راه‌هایی برای رسیدن به رشد و موفقیت کمک کند.

اجازه ندهید ترس حکایت زندگی شما را بنویسد. شما می‌توانید احساسات و واکنش‌های خود نسبت به شکست‌های موقتی را پیدا کنید. بر دامنه دیدگاه‌های خود بیفزایید. می‌توانید به خود ایمان داشته باشید که به هدف‌های قطعی خود برسید. بدانید که برای موفق کردن شما راه‌های

بیشماری وجود دارند.

زمان آن رسیده که بر احساسات خود غلبه کنید و بر طول عمر خود بیفزایید.

زمان آن رسیده تا به آن کسی که قرار است باشید برسید.

قدرت خود را مهار کنید تا بر ترس خود غلبه نمایید.

برای رسیدن به آرمان‌ها و رؤیاهای خود کاری صورت دهید.

برای رسیدن به موفقیت هرگز زمانی بهتر از حالا وجود نداشته است.

شجاع باشید

سعی کنید اضطراب‌ها و مشکلات خود را به فرصت‌های مناسبی برای خدمت کردن تبدیل کنید.

برای مثال:

- اگر تجارت شما با کسادی روبه‌روست، به کمک شرکت‌های همسایه و جوهاتی به شکل خیریه

جمع‌آوری کنید. بخشی از عایدات حاصله را در اختیار کسانی قرار دهید که در شرایط مالی خوبی به

سر نمی‌برند.

- اگر یکی از عزیزان‌تان را از دست داده‌اید، سعی کنید به کمک دیگران از شدت ناراحتی خود

بکاهید.

یک اتاق فکر تشکیل دهید و از آنها کمک بخواهید تا برایتان مشخص شود چگونه می‌توانید به

دیگران کمک کنید.

۱. قدرتمندترین و مخرب‌ترین ترس:

۲. اشخاصی که می‌توانند تجربه، آموزش، تحصیلات، دانش تخصصی و یا استعدادهای خود را در

اختیاران بگذارند تا شما ترستان را به یک هدف مولد و سودمند تبدیل کنید:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.
- ۶.
- ۷.
- ۸.
- ۹.
- ۱۰.

۳. چگونه این اعضای اتاق فکر می‌توانند به شما کمک کنند تا ترس را به یک فرصت مناسب تبدیل کنید؟

۴. چگونه می‌توانید به بی‌ضاعت‌ها کمک کنید؟

فصل ۶: ایمان و این دنیای در حال تغییر

ایمان به اشخاص اجازه می‌دهد تا با هوش و خرد بی‌انتها (خداوند) در تماس باشند. اما ترس با ایجاد فاصله سبب می‌شود که برقراری ارتباط غیرممکن شود.

ایمان آبراهام لینکلن می‌سازد و ترس تولیدکننده آل کاپون است.

ایمان سببی است تا اشخاص در کار تجارت صداقت به خرج دهند. اما ترس سبب می‌شود که اشخاص صداقت را کنار بگذارند و کارهای ناشایست بکنند.

ایمان سبب می‌شود که اشخاص به بهترین صفات دیگران توجه کنند اما ترس تنها به کمبودها و نواقص توجه دارد.

ایمان، بدون اشتباه، با نگاه کردن در چشمان دیگران، ابرازهای چهره، لحن صدا و طرز صحبت اشخاص، حضور خود را تشخیص می‌دهد؛ و ترس هم به همین شکل خود را ابراز می‌کند.

ایمان تنها آنچه را مفید و سازنده است تشخیص می‌دهد و ترس آنچه را ویرانگر است به خود جذب می‌کند.

کسی که ایمان دارد، کار درست می‌کند و کسی که ایمان ندارد راه اشتباه می‌رود.

آنچه سبب می‌شود کسی بترسد باید بررسی دقیق شود.

ایمان و ترس هر دو از این قدرت برخوردارند که خود را در جسم شخص کاملاً به طور طبیعی و عملی به نمایش بگذارند.

ایمان سازنده و ترس ویرانگر است. این نظم و ردیف هرگز تغییر نمی‌کند.

ایمان رهبران بزرگ می‌سازد و ترس پیروی‌کننده شرمند.

ایمان و ترس هرگز در کنار هم قرار نمی‌گیرند. هر دو نمی‌توانند به اتفاق ذهن انسان را در یک زمان پر کنند. یا باید ایمان وجود داشته باشد و یا ترس. به هر صورت یکی از این دو در ذهن حالت غالب دارد.

ایمان می‌تواند انسان را به اوج موفقیت برساند اما ترس رسیدن به موفقیت را غیرممکن می‌سازد.

ترس در دنیا تولید وحشت می‌کند و ایمان این وحشت را نابود می‌کند.

ایمان یک خنیاگر طبیعی است که نیروهای ذهنی و فیزیکی را با هم ادغام می‌کند.

ترس با نیروی معنوی ترکیب نمی‌شود، همان‌طور که روغن با آب ترکیب نمی‌شود.

ایمان امتیازی برای همه انسان هاست. ایمان همه محدودیت ها را از میان برمی دارد.

شجاع باشید

ایمان خود را این گونه تقویت کنید...

- همیشه در خود دنبال جنبه های مثبت بگردید.
- در جستجوی هدف قطعی خود لحظه ای درنگ نکنید.
- هدف قطعی خود را با نقشه ای حساب شده دنبال کنید.
- در خود یک نظام حمایتی بسازید که به شما امکان بدهد در مشکلات و معضلات قدرتمند ظاهر شوید.

- منابعی را شناسایی کنید که در روزهای مبادا به فریاد شما برسد.
 - راه هایی پیدا کنید که با وقت، استعداد و منابع خود به دیگران خدمت کنید.
 - ثبات و دوام قانون طبیعی را پیدا کنید.
 - افکار خود را به شکلی مثبت شکل دهید.
 - به ارزش های خود بها بدهید و هرگز از آنها منحرف نشوید.
 - با صداقت رفتار کنید و استحکام شخصیت خود را در هر شرایطی حفظ کنید.
 - دیگران را در جهت موفقیت هدایت کنید.
 - یادگاری از سخاوت و خدمت از خود برجای بگذارید.
۱. برای تقویت ایمان خود چه اقداماتی لازم است که انجام دهید؟

پرسشنامه تحلیل خود

حساسیت به نفوذهای منفی

۱. آیا هدف قطعی خود را شناسایی کرده‌اید؟ اگر جواب منفی است، به سؤالات زیر پاسخ بدهید:

- بیش از هر چیز دیگر چه می‌خواهید؟

- در ازای دستیابی به آنها چه می‌خواهید (مثال: زمان، منابع، فرصت‌های از دست رفته)؟

- تا چه زمانی می‌خواهید به این هدف دست پیدا کنید؟

۲. آیا برای رسیدن به هدف قطعی خود برنامه‌ای دارید؟ اگر ندارید به سؤالات زیر جواب بدهید:
- کدام برنامه قبلی باید ترکیب یا اصلاح شود تا فرصت مناسب جدیدی ایجاد گردد؟

- سایر اشخاص موفق چه کرده‌اند که به نتایج مورد نظر رسیده‌اند؟

- از شکست‌های قبلی چه آموخته‌اید؟

- اتاق فکر شما چه پیشنهاد مهمی داده است؟

۳. آیا شما از پیوستن به یک یا چند شخص مهم برای گرفتن مشورت خودداری می‌کنید؟ اگر جوابتان مثبت است، چرا؟ از روش‌هایی که از آنها آموخته‌اید فهرستی تهیه کنید.

۴. آیا شما معمولاً احساس می‌کنید که خجالتی هستید؟ اگر جوابتان مثبت است، آیا می‌توانید دلیل

آن را پیدا کنید؟

۵. آیا کارتان را دوست دارید؟ اگر ندارید، آیا می‌توانید به سه کاری که دوست دارید اشاره کنید؟

۶. آیا توانسته‌اید از اشتباهات خود درس بیاموزید؟ اگر جواب مثبت است، به برخی از کارهایی که یاد گرفته‌اید اشاره کنید.

۱۰. آیا معمولا به لحاظ جسمانی احساس خوبی دارید؟ اگر جواب مثبت یا منفی است، آیا می‌توانید علتش را بیان کنید؟ اگر حالتان اغلب خوب است، آیا می‌توانید این کاری را که می‌کنید بیشتر انجام دهید؟

۱۱. چه کسی بیشترین میزان الهام‌بخشی را برای شما داشته است؟ چرا؟

۱۲. چگونه می‌توانید با این اشخاص وقت بیشتری صرف کنید؟

۱۳. آیا نفوذهای منفی را تحمل می‌کنید؟ اگر جواب مثبت است، چرا؟

۱۴. از اقداماتی که برای دوری گزیدن از آنها می‌کنید فهرستی تهیه نمایید.

۱۵. آیا می‌توانید موقعیتی را به یاد آورید که در آن به شدت تحت نفوذ دیگران بودید؟ چه نتیجه‌ای به دست آمد؟

۱۶. چگونه می‌توانید از این تجربه در آینده استفاده کنید؟

۱۷. آیا وقتی را برای تلقین به خود مراقبه برای مثبت‌تر کردن افکار خود در نظر می‌گیرید؟ اگر جوابتان منفی است، چگونه می‌توانید کاری بکنید که عادات فکری بهتری برای خود ایجاد کنید؟

۱۸. امروز، این هفته یا این ماه چه یاد گرفته‌اید که فردا بتوانید از ذهنیت بهتری برخوردار باشید؟

۱۹. آیا می‌توانید سه نقطه ضعف بزرگ خود را نام ببرید؟ چگونه می‌توانید آنها را برطرف کنید؟

۲۰. آیا نظرتان را مرتب تغییر می‌دهید؟ اگر جواب مثبت است چرا؟

۲۱. چگونه می‌توانید شجاعانه‌تر تصمیم بگیرید؟

۲۲. آیا معمولاً هر کاری را که شروع بکنید تمام می‌کنید؟ اگر جواب منفی است، چرا؟

.....
۲۳. چگونه می‌توانید راه‌بندها و اشکالات پیش‌رویتان را از میان بردارید؟
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

۲۴. آیا می‌توانید به سه نگرانی یا هراس بزرگ خود اشاره کنید؟ چگونه می‌توانید این‌ها را از خودتان دور کنید؟
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

۲۵. چه مدت زمانی را صرف خواندن و جواب دادن به این سؤالات کردید؟
.....
.....
.....
.....

شما تنها روی یک چیز امکان کنترل مطلق دارید و آن افکارتان است.

اگر به تمامی این سؤالات به طور واقعی جواب داده باشید، بیش از اکثریت مردم درباره خود آگاهی دارید. سؤالات را به دقت مطالعه کنید. برای چند ماه هفته‌ای یک بار به سراغ این سؤالات بروید. از دانش بسیار بیشتری که از آن برخوردار شده‌اید متحیر خواهید شد. همان طور که ملاحظه می‌کنید، برای جواب دادن به سؤالات از روش بسیار ساده‌ای استفاده شده است. اگر درمورد یک یا چند سؤال به جوابی که داده‌اید کمی مشکوک هستید، با کسانی که در این موارد از تخصص کافی برخوردارند استفاده کنید – به خصوص از کسانی استفاده کنید که درمورد شما قصد چاپلوسی ندارند. خود را از دریچه چشمان آنها نگاه کنید. این تجربه برای شما حیرت‌انگیز خواهد بود.

این برای انسان‌ها تجربه‌ای بزرگ و جالب است. این کتاب به طبیعت بهشتی اشخاص اشاره دارد. تنها همین طبیعت بهشتی شما سبب شده است که بتوانید کنترل سرنوشت خود را به دست بگیرید. اگر نتوانید ذهن خود را کنترل کنید، مطمئن باشید که چیز دیگری را نمی‌توانید کنترل کنید.

درباره نگارنده

ناپلئون هیل در سال ۱۸۸۳ در یک ساختمان یک اتاقه در ویرجینیای امریکا متولد شد. او کار نویسندگی را از ۱۳ سالگی به عنوان گزارشگر روزنامه‌های شهرهای کوچک شروع کرد و به تدریج به محبوب‌ترین نویسنده مطالب الهام‌بخش امریکا تبدیل شد. هیل در نوامبر سال ۱۹۷۰، بعد از سال‌ها نویسندگی، و تدریس در زمینه موفقیت در کار و پس از سال‌ها سخنرانی مطالب درباره موفقیت، درگذشت. آثار هیل به خصوص در زمینه موفقیت شخصی و زیربنای انگیزه مدرن از شهرت فراوان برخوردار است. بیندیشید و ثروتمند شوید پرفروش‌ترین کتاب او در این زمینه‌ها در ادوار مختلف است که نظیرش در دنیا پیدا نمی‌شود. هیل «بنیاد» غیرانتفاعی تحصیلی-آموزشی را بنیان گذاشت. مأموریت این بنیاد تداوم بخشیدن به فلسفه هیل در زمینه‌های رهبری، انگیزشی و موفقیت‌های فردی است. کتاب‌ها، نوارهای صوتی، ویدیو کاست‌ها و سایر موضوعات انگیزشی که از سوی «بنیاد» در اختیار مردم گذاشته می‌شود برآن است که فلسفه موفقیت هر چه بیشتر عمومیت پیدا کند و مردم بتوانند ضمن موفقیت در زمینه‌های مختلف، در کار رسیدن به ثروت و پولدار شدن قدم‌های بلند بردارند.



Freedom from Your Fears

GAIN A NEW PERSPECTIVE AND SEE THE
OPPORTUNITY AROUND YOU

Napoleon Hill

احساسی خطرناک‌تر و زیان‌بارتر از ترس وجود ندارد. هراسی که سبب می‌شود احساس کنیم زیر پایمان را می‌کشند تا از کنترل خارج شویم. ترس سببی است تا خود و دنیایمان را درک کنیم. ترس در ذهن نیمه هشیار ما ریشه‌هایی عمیق دوانده و افکار ما را تیره و تار می‌کند، ادراک‌مان را رنگ می‌زند و روی اعمال و رفتارمان اثر می‌گذارد. اما به هرحال ترس یک احساس است، احساسی که می‌توان بر آن غلبه کرد تا به سود ما کار کند و بر ضد ما عمل نکند.

رهایی از هراس مجموعه‌ای از توصیه‌های ناپلئون هیل است و بیش از هر کتاب دیگری به شما کمک می‌کند تا دیدگاه‌های خود را بهبود بخشید و به پول و ثروت فراوان برسید. در این کتاب، شما به دیدگاهی می‌رسید که به کمک آن می‌توانید میان ترس به مفهوم شکستی قطعی یا فرصتی مناسب برای رسیدن به موفقیت تفاوت قائل شوید.

آیا می‌گذارید که ترس شما را از رسیدن به رؤیای‌تان باز دارد یا آن را سوختی می‌کنید تا مرکب شما را پیش براند؟



ذهن‌آوین

ISBN: 978-600-118-483-3



786001

184833